ධර්මදානය පිණිස යි.

සතර සතිපට්ඨාන භාවනා - 01

ආනාපානසති භාවනාව

සම්පාදක

පූජ්‍ය නාවල ධම්මානන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ

සත්වන මුද්‍රණය - සංස්කරණය I

සතර සතිපට්ඨාන භාවනා - 01
ආනාපානසති භාවනාව

සම්පාදක

පූජ්‍ය නාවල ධම්මානන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ

ප්‍රකාශනය

ශ්‍රී සද්ධර්ම සංසදය
ධම්මාරාම යෝගාශ්‍රමය
රයියාදෙළුව, උග්ගල්බොඩ, ගම්පහ.

විමසීම්: 071 - 4417813
වෙබ් අඩවිය: www.sadaham.net

ප්‍රථම මුද්‍රණය	: නිකිණි/2551	(2007 අගෝස්තු)
දෙවන මුද්‍රණය	: බිනර/2551	(2007 සැප්තැම්බර්)
තෙවන මුද්‍රණය	: ඉල්/2551	(2007 නොවැම්බර්)
සිවුවන මුද්‍රණය	: දුරුතු/2551	(2008 ජනවාරි)
පස්වන මුද්‍රණය	: නිකිණි/2551	(2008 අගෝස්තු)
සයවන මුද්‍රණය	: මැදින්/2552	(2009 මාර්තු)
සත්වන මුද්‍රණය : සංස්කරණය I	: බක්/2553	(2010 මාර්තු)

Copyright © Sri Saddharma Sansadaya, Dhammarama Yogashramaya - 2007

ශ්‍රී සද්ධර්ම සංසදයෙන් ප්‍රකාශිත වෙනත් ධර්මග්‍රන්ථ

පූජ්‍ය නාවල ධම්මානන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ

අසිරිමත් දනය
සුපිරිසිදු නිවන් මග
ධම්මචක්කප්පවත්තන සූත්‍රය සහ අමාදම්ඇස පහළ වීම
ඉරියාපථ භාවනාව සහ සම්පජඤ්ඤ භාවනාව
තෙරුවන් වන්දනාව, සෙත් පිරිත් සහ තෙසැත්තෑ-ඤාණ වන්දනාව
මහාසාරෝපම සූත්‍රය
ධම්මානුස්සති භාවනාව
පටික්කුලමනසිකාර භාවනාව (පිළිකුල් භාවනාව)
කර්මය පිළිබඳ අගනා දෙසුමක් (චූළකම්මවිභඞ්ග සූත්‍රය)
ක්‍රෝධය නසන මග (ආඝාතපටිවිනය සූත්‍රය)

පූජ්‍ය දිප්පිටිගොඩ සෝමශාන්ත ස්වාමීන් වහන්සේ

ධාතුමනසිකාර භාවනාව
නවසීවථික භාවනාව
බුද්ධානුස්සති භාවනාව

සමින්ද රණසිංහ

පින සහ කුසලය පිළිබඳ ථේරවාද විනිශ්චය

බන්දුල ආනන්ද පෙරේරා

පරාභව සූත්‍රදේශනාව සහ මහාමඞ්ගල සූත්‍රදේශනාව

නැවත මුද්‍රණය සඳහා, සියලු විමසීම්,

ශ්‍රී සද්ධර්ම සංසදය
ධම්මාරාම යෝගාශ්‍රමය
රයියාදෙළුව, උග්ගල්බොඩ, ගම්පහ.

Tel :- 071 - 4417813
E-mail :- info@sadaham.net
Web :- www.sadaham.net

ධර්මදානය සඳහා දායකත්වය

පින්වත් සනත් කොඩිතුවක්කු උපාසක මහතා සහ රසිකා මාලගේ මහත්මිය විසින් සත්මි දියණියගේ අධ්‍යාපන කටයුතු ආරම්භ කිරීම නිමිත්තෙන් තම දියණියට සෙත් පැතීම පිණිස හා මාතර, හිත්තැටිය (නැගෙනහිර) පදිංචි ව සිට අභාවප්‍රාප්ත වූ දයාපාල කොඩිතුවක්කු පියාණන්ට සහ ධර්මාවතී ලියනගේ මෑණියන්ටත් ගම්පහ කුමාරතුංග මාවතේ පදිංචි ව සිට අභාවප්‍රාප්ත වූ ප්‍රේමවංශ අල්විස් මහතාටත් පුණ්‍යානුමෝදනා කිරීම පිණිස මෙන් ම තමන්ට ද ධර්මාවබෝධය පිණිස,

හොරණ පදිංචි, **E. A. D.** කරුණාරත්න මහතා සහ සුමනා ජයකොඩි මහත්මිය යන දෙමවුපියන්ට ධර්මාවබෝධය පිණිස,

බඩල්කුඹුරේ පදිංචි, **A. M.** විජේරත්න මහතා සහ ශීලා විජේරත්න මහත්මිය යන දෙමවුපියන්ට ධර්මාවබෝධය පිණිස,

පින්වත් ගයාන් මාන්නාදි මහතා විසින් චාල්ස් මාන්නාදි පියාණන්ට සහ චන්ද්‍රා බාලසූරිය මෑණියන්ට සෙත් පැතීම පිණිස හා තමාට ධර්මාවබෝධය පිණිස,

කෙහෙල්බද්දර පින්වත් අජන්තා රණවීර උපාසිකා මාතාවගේ **50** වන ජන්ම දිනය නිමිත්තෙන් හැදූ වැඩූ දෙමවුපියන්ටත් තම ස්වාමිපුත්‍රයා, දරු දෙදෙනා සහ සොහෙයුරාටත් සෙත් පැතීම පිණිස හා තමාට ධර්මාවබෝධය පිණිස ද **I. D.** සුනිල් උපාසක මහතා, දයාසීලි උපාසිකා මාතාව, වික්‍රමාරච්චි උපාසිකා මාතාව, තිසේරා උපාසිකා මාතාව, සෝමා උපාසිකා මාතාව, අනුලා උපාසිකා මාතාව සහ සර්ධා උපාසිකා මාතාව යන පින්වතුන් විසින් ඥාතීන්ට පුණ්‍යානුමෝදනා කිරීම පිණිස හා තමන්ට ද ධර්මාවබෝධය පිණිස,

පින්වත් මනෝසිකා ජයසේකර මහත්මිය විසින් දෙමවුපියන්ට සහ සහෝදර සහෝදරියන්ට සෙත් පැතීම පිණිස හා තමාට ධර්මාවබෝධය පිණිස,

පින්වත් විදූෂක අබේකෝන් මහතා සහ ප්‍රීතිමා විජේසුන්දර මහත්මිය විසින් කල්‍යාණමිත්‍රයන් වහන්සේලාට සහ දෙමවුපියන්ට සෙත් පැතීම පිණිස හා තමන්ට වහා චතුරාර්යසත්‍යය අවබෝධ වීම පිණිස,

පින්වත් චිරන්තක රණමුක මහතා සහ චම්පිකා මහත්මිය විසින් කිසුමි මතිෂා චිත්මිණි දියණියගේ ජන්ම දිනය නිමිත්තෙන් සෙත් පැතීම පිණිස,

මෙම ධර්මදානය සිදු කරන ලදී.

--*--

පෙරවදන

'නිබ්බානං පරමං සුඛං' - සියලු සත්ත්‍වයෝ සැපයට කැමති වෙති. දුකට අකැමති වෙති. එහෙත් පරම සැපය සහ එයට සැපත් වීමේ පිළිවෙත නො දනිති. සැප ය'යිසිතා දුකට ම පැමිණෙති. පරම සැපය සොයා ගත් ශාන්තිනායකයාණන් වහන්සේ විසින් ලෝවැසි ජනතාවට එය හඳුන්වා දී ඇත්තේ නිර්වාණය පරම සැපයක් - ශාන්ති සැපයක් - අවේදයිත සැපයක් - වෙනස් නො වන සැපයක් වශයෙනි.

පරම සැපය ලබනු පිණිස ගමන් ගත යුතු පිළිවෙත් මඟ 'සත්තිස් බෝධිපාක්ෂික ධර්ම' නමින් පද තිස්හතකින් ද 'දශ පාරමී' නමින් පද දහයකින් ද 'ආර්ය-අෂ්ටාඞ්ගික මාර්ගය' නමින් පද අටකින් ද 'ශීල - සමාධි - ප්‍රඥා' නමින් පද තුනකින් ද 'සමථ-විපස්සනා භාවනා' නමින් පද දෙකකින් ද 'ඒකායන මාර්ගය' නමින් එක ම පදයකින් ද දේශනා කොට ඇත්තේ අවබෝධ කරන්නන්ගේ පහසුව පිණිස ය.

ශ්‍රී ලංකාවේ සීතාවක රාජධානි සමයෙන් පසු වසර දෙසියයකට අධික කාලයක් මුළුල්ලෙහි ලංකාවාසි බෞද්ධයන්ගේ පැතුමක් වූයේ 'මෛත්‍රී බුදුන් දැක නිවන් දැකීමේ' පැතුම ය. මේ ගෞතම බුදුසසුනෙහි දී ම නිවන් දැකීමට හැකි බවත්, ඒ සඳහා අනුගමනය කළ යුතු භාවනා පිළිවෙත තව ම නිර්මල ව ඇති බවත් දැනට සැට වසරක පමණ කාලයක සිට ලක්වැසි ජනතාවට වැටහී ඇති බැවින් ත්‍රිවිධ ශාසනය නැවතත් පුනරාලෝකනයෙන් බැබළීමට හේතු වී ඇත.

පරම සැපයට පත් වීමේ නෛර්යානික මාර්ගය එළිපෙහෙළි කර දීම පිණිස සම්පාදිත වූ මෙම ධර්මග්‍රන්ථය, පූජ්‍ය නාවල ධම්මානන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ විසින් ඉතාමත් සරල ව නිවැරදි ව සකස් කොට ඇත්තේ ධර්මගෞරවයෙනි. මේ සඳහා සිතක් පාසා ජනිත කුශලානුභාවයෙන් සහ රත්නත්‍රයේ අසීමිත සූවිසි මහාගුණානුභාවබලයෙන් පූජ්‍ය නාවල ධම්මානන්ද ස්වාමීන් වහන්සේට ආයුරාරෝග්‍යසැපතත් ධර්මඥනයත් භාවනාඥනයත්

ශාන්ති-ලක්‍ෂණ නිර්වාණධාතුවත් සුව සේ ම සාක්‍ෂාත් වේවා!

"සබ්බේ සත්තා භවන්තු සුඛිතත්තා"

මෙයට,
මෙතැති,

නා උයනේ අරියධම්ම ස්ථවිර.
නා උයන අරණ්‍ය සේනාසනය,
පන්සියගම,
මැල්සිරිපුර.

හැඳින්වීම

තුන්ලෝකාග්‍ර වූ භාග්‍යවත් වූ අර්හත් වූ බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් දෙව්මිනිසුන්ට නිර්වාණශාන්තිය සාක්ෂාත් කර ගැනීම සඳහා දෙරටු විසිඑකක් විවර කර දෙමින් වදාළ දීඝනිකායේ මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍රය, ගිහි-පැවිදි යෝගාවචර සැමදෙනාගේ ම ගෞරවාදරයට හා සම්භාවනාවට පාත්‍ර වූ අත්‍යුත්තම සූත්‍රදේශනා රත්නයකි. නිර්වාණශාන්තිය අවබෝධ කර ගනු කැමති සැමදෙනා විසින් ම අනිවාර්යයෙන් ම සතර සතිපට්ඨාන වැඩිය යුතු ය; බහුල කළ යුතු ය. යෝගාවචරයන් විසින් සතර සතිපට්ඨාන වැඩිය යුතු පිළිවෙළ ය, මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙහි සඳහන් වන්නේ. ශ්‍රීමත් බුද්ධඝෝෂ ස්වාමීන්ද්‍රයන් වහන්සේ හෙළ බසින් පාළියට නැගූ සුමඞ්ගලවිලාසිනී නම් දීඝනිකායට්ඨකථාවෙහි හා පපඤ්චසූදනී නම් මජ්ඣිමනිකායට්ඨකථාවෙහි සතර සතිපට්ඨාන පිළිබඳ ඉතා වටිනා අර්ථ-විවරණ සඳහන් ව ඇත. එම පෙළ හා අට්ඨකථා ඇසුරු කර ගෙන 'සතර සතිපට්ඨාන' නමින් දහම්ලිපි පෙළක් අප විසින් සම්පාදනය කරන ලද්දේ සැදැහැති උපාසක-උපාසිකාවන්ගේ ප්‍රයෝජනය සඳහා ය. එම දහම්ලිපි පෙළ සකස් කිරීමේ දී අග්ගමහාකම්මට්ඨානාචරිය අතිපූජනීය ඵා-අවුක් සයාඩෝ මාහිමිපාණන් වහන්සේගේ භාවනා උපදෙස් ඇතුළත් 'දැනුම සහ දැකීම', 'ප්‍රඥාවේ ආලෝකය' යන ග්‍රන්ථ මෙන් ම ත්‍රිපිටකාචාර්ය මහාකම්මට්ඨානාචරිය අතිපූජනීය නා උයනේ අරියධම්ම ස්වාමීන්ද්‍රයන් වහන්සේ විසින් සම්පාදිත 'සතිපට්ඨාන භාවනාව' ග්‍රන්ථය ද මාහට බෙහෙවින් උපකාරී වූ බව සඳහන් කරනු ලබන්නේ කෘතඥතා පෙරදැරි ව ය. මෙම දහම්ලිපි පෙළ සම්පාදනය කිරීමේ දී අපගේ ප්‍රධාන අරමුණ වූයේ පෞරාණික පෙළ අටුවා අනුව සතර සතිපට්ඨාන වැඩිය යුතු නිවැරදි පිළිවෙළ සැදැහැති යෝගාවචර පින්වතුන්ට පැහැදිලි කර දීම යි. එබඳු දහම්ලිපි කිහිපයක් එක්තැන් කරමින් මෙම ධර්මග්‍රන්ථය සඞ්ග්‍රහ කරන ලද්දේ කෙහෙල්බද්දර පින්වත්අයි. ඩී. සුනිල් උපාසක මහත්මා සිදු කළ ආරාධනාවක් අනුව ය. පින්වත් සුනිල් උපාසක මහත්මාගේ පනස්වන ජන්මදිනය නිමිති කර ගෙන උතුම් ධර්මදානමය පුණ්‍යකර්මයක් සිදු කර ගැනීමේ අරමුණින් යුතු ව ය, ධර්මග්‍රන්ථයක් සඞ්ග්‍රහ කර දෙන මෙන් අප වෙත ආරාධනා කරන්නට යෙදුනේ. එම ආරාධනාව අනුව ය, සතර සතිපට්ඨාන යටතේ මුලින් ම සඳහන් වන කායානුපස්සනාවට අයත් ආනාපානසති භාවනාව පිළිබඳ වූ මෙම කුඩා ධර්මග්‍රන්ථය සම්පාදනය කරන ලද්දේ. මෙම ධර්මග්‍රන්ථය සම්පාදනය කිරීමෙන් ජනිත කර ගත් කුසල බලය උතුම්

බුදුසසුනෙහි චිරස්ථිතිය පිණිස හේතු වේවා'යි ප්‍රථමයෙන් ප්‍රාර්ථනා කරමි.

මෙම ධර්මසඞ්ග්‍රහය සම්පාදනය කිරීමෙන් අප විසින් ජනිත කර ගත් ධර්මදානමය කුසලය අපගේ පරම පූජනීය උපාධ්‍යායන් වහන්සේ වූ අපවත් වී වදාළ ශ්‍රී කල්‍යාණී යෝගාශ්‍රම සංස්ථා සමුත්පාදක ශ්‍රී ආර්යවිලාසවංසාධිකාර සද්ධර්මවාගීශ්වරාචාර්ය පටිපත්තිසෝභන ගණපාමොක්ඛාචරිය මහෝපාධ්‍යාය රාජකීය පණ්ඩිත අතිපූජනීය කඩවැද්දුවේ ශ්‍රී ජිනවංසාභිධාන මාහිමිපාණන් වහන්සේට අත්පත් වීමෙන් ප්‍රාර්ථනීය බෝධියකින් අමා නිවන්සුව සැලසේවා!

අපගේ වත්මන් පූජනීය උපාධ්‍යායන් වහන්සේ වනශ්‍රී කල්‍යාණී යෝගාශ්‍රම සංස්ථාවේ මහෝපාධ්‍යාය, බුත්තල-බුදුගල්ලෙණ අරණ්‍යසේනාසනාධිවාසි අතිගරු පූජනීය මාවතගම ගුණානන්දාභිධාන මාහිමිපාණන් වහන්සේට ද මෙම ධර්මදානමය කුසල බලයෙන් විංශත්ශතවර්ෂාධික කාලයක් ආයුරාරෝග්‍ය ශ්‍රී සම්පත් වර්ධනය වේවා! ප්‍රාර්ථනීය බෝධියකින් අමා නිවන්සුව අත්විඳීමට මෙම කුසලය ද උපනිශ්‍රය වේවා!

මෙබඳු ධර්මග්‍රන්ථ සම්පාදනය කිරීම සඳහා අවශ්‍ය කෙරෙන ශ්‍රුතමයඥානය දියුණු කර ගැනීම සඳහාත් ගැටමුසු තැන් නිරවුල් කර ගැනීම සඳහාත් මාහට නිතැතින් ම පිහිට වූ ද තමන් වහන්සේගේ ඇසුරට පත්වූවන්ව කාරුණික අවවාදයෙන් මෙන් ම ආදර්ශයෙන් සුමගට යොමු කරන්නා වූ ද ශීල - ශ්‍රැත - ප්‍රඥා - චතුර දේශනා විලාසාදි ප්‍රසාදනීය ගුණස්කන්ධයකින් හෙබියා වූ ද ගිලන් ව සිටිමින් පවා ඉතා ඉවසීමෙන් හා කරුණාවෙන් යුතු ව ධර්මය කියා දෙමින් අපගේ දහම් පවස නිවන්නා වූ ද වත්මන් ශ්‍රී කල්‍යාණීයෝගාශ්‍රම සංස්ථාධිපති මහාධර්මකථික ත්‍රිපිටකාචාර්ය මහාකම්මට්ඨානාචරිය අතිපූජනීය නා උයනේ අරියධම්මාභිධාන මාහිමිපාණන් වහන්සේට මෙම ධර්මදානමය කුසල බලයෙන් විංශත්ශතවර්ෂාධික කාලයක් නිදුකින් වැඩසිටීමට ආයුරාරෝග්‍ය ශ්‍රී සම්පත් වර්ධනය වේවා! ප්‍රාර්ථනීය බෝධියකින් අමා නිවන්සුව අත්විඳීමට මෙම කුසලය ද උපනිශ්‍රය වේවා!

ප්‍රව්‍රජ්‍යාචාර්ය අපවත් වී වදාළ අතිගරු කිතුලම්පිටියේ ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේට ද මෙම ධර්මදානමය කුසලය අත්පත් වීමෙන් ප්‍රාර්ථනීය බෝධියකින් අමා නිවන්සුව සැලසේවා!

විවිධාකාරයෙන් මාහට උපකාර කරන පොල්ගස්ඕවිට, දික්හේන, භාවනා මධ්‍යස්ථානයෙහි අනුශාසක අතිගරු පූජනීය මීතලාවේ විනීත ස්වාමීන් වහන්සේට ද පූජනීය ග්‍රීසියේ ඤාණදස්සන ස්වාමීන්

වහන්සේට ද දිද්දෙණිය, රණගිරිය අරණ්‍යසේනාසනාධිවාසි පූජනීය නුවරඑළියේ ඤාණසීල ස්වාමීන් වහන්සේට ද බුලත්සිංහල, ධම්කෙත අරණ්‍යසේනාසනාධිවාසි පූජනීය පිළියන්දල අතුලසිරි ස්වාමීන් වහන්සේට ද මෙම ධර්මදානමය කුසල බලයෙන් ආයුරාරෝග්‍යසම්පත් හා නිවන්සුව අත්පත් වේවා!

අග්ගමහාකම්මට්ඨානාචරිය අතිපූජනීය එා-අවුක් සයාඩෝ ස්වාමීන්ද්‍රයන් වහන්සේගේ භාවනා උපදෙස් ඇතුළත් **Light of Wisdom, Knowing and Seeing** යන ග්‍රන්ථ 'ප්‍රඥාවේ ආලෝකය', 'දැනුම සහ දැකීම' නමින් ඉතා උසස් අයුරින් පරිවර්තනය කරමින් ඉතා උතුම් ශාසනික මෙහෙවරක් සිදු කළ අභාවප්‍රාප්ත පින්වත් සිල්වියා ගුණතිලක මැණියන්ටත් මෙබඳු ධර්මග්‍රන්ථයක් සඞ්ග්‍රහ කරන ලෙස ආරාධනා කරමින් මාහට ද ධර්මදානමය කුසලය සිදු කර ගැනීමට අවස්ථාව සලසා දුන් තම දිවිමගෙහි අර්ධ ශතවර්ෂය සම්පූර්ණ කළ කෙහෙල්බද්දර පින්වත් අයි. ඩී. සුනිල් උපාසක මහත්මාටත් මෙම ධර්මදානමය කුසල බලයෙන් ආයුරාරෝග්‍ය සම්පත් වර්ධනය වේවා! ප්‍රාර්ථනීය බෝධියකින් අමා නිවන්සුව අත්පත් වේවා!

හැදූවැඩූ මවුපිය දෙදෙනා වහන්සේටත් සිවුපසයෙන් උපස්ථාන කරන දයකකාරකාදි සැමටත් විශේෂයෙන් ම මෙම ග්‍රන්ථයේ පරිගණක මුද්‍රණ කටයුතු සිදු කළ පුණ්‍ය ශ්‍රී තුෂන්ත තරුණ උපාසක මහතාටත් උපේක්ෂා පියරංගිකා මෙණෙවියටත් මුද්‍රණයට දයක වූ සැමටත් මෙම ධර්මදානමය කුසල කර්මයේ බලයෙන් ධර්මඥාන, භාවනාඥාන වර්ධනය කර ගෙන සුව සේ නිවන්සුව අත්විඳීමට ලැබේවා!

මෙම ධර්මදානමය කුසල කර්මය සදේවකලෝකයාට ද නිර්වාණාවබෝධය පිණිස ම හේතු වාසනා වේවා!

සාධු ! සාධු !! සාධු !!!

මෙයට,

සසුන් ලැදි,

පූජ්‍ය නාවල ධම්මානන්ද හිමි.

ධම්මාරාම යෝගාශ්‍රමය,

උග්ගල්බොඩ,ගම්පහ.

(නිකිණි - 2551)

පටුන

1. සතර සතිපට්ඨාන — 01
2. කායානුපස්සනා සතිපට්ඨානය — 10
3. ආනාපානසති භාවනාව — 10
4. භාවනා කිරීමේ උපදෙස් — 14
5. ආනාපානසතිය වැඩීම — 16
6. ආනාපානසති භාවනාව පිළිබඳ ව වැදගත් උපදෙස් කිහිපයක් — 24
7. ආනාපානසති භාවනාවට අදාළ කායානුපස්සනාවේ අවස්ථා සතර — 26
8. 'බල'-ධර්ම පහ සම ව පවත්වා ගැනීම — 28
9. 'බොජ්ඣඞ්ග'-ධර්ම සත සම ව පවත්වා ගැනීම — 32
10. ධ්‍යාන ලැබීම — 34
11. ආනාපානසති සමාධියෙන් විදර්ශනාවට — 38
12. ආනාපානසති භාවනාව පිළිබඳ ගැටලු සහ පිළිතුරු — 40
13. චතුරාර්යසත්‍යයට නැංවීම — 50

නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මාසම්බුද්ධස්ස !!!
භාග්‍යවත් වූ අර්හත් වූ සම්මාසම්බුදුරජාණන් වහන්සේට නමස්කාර වේවා !!!

1. සතර සතිපට්ඨාන

සසර පැවැත්ම පිළිබඳ මුලාව-මෝහය හෙවත් අවිද්‍යාව දුරු කරමින් විද්‍යාව පහළ කර ගැනීමට හේතු වන ධර්ම දෙකක් ඇති බව භාග්‍යවතුන් වහන්සේ වදාළ සේක. එම ධර්ම දෙක නම්,

1. සමථය
2. විදර්ශනාව **(සමථෝ ච විපස්සනා ච ...)**

සමථ, විදර්ශනා දෙක ම සපුරා ගැනීමට උපකාරී වන, පදනම් වන, පිහිට වන ධර්මය නම් සතර සතිපට්ඨාන යි. '**සතිපට්ඨාන**' යන පදයේ සාමාන්‍ය අර්ථය වන්නේ 'සිහිය පිහිටුවා ගැනීම' යනු යි. එසේ සිහිය පිහිටුවා ගැනීම සඳහා භාග්‍යවතුන් වහන්සේ වදාළ ආකාර සතර 'සතර සතිපට්ඨාන' නමින් හැඳින් වේ. සසර දුකින් නිදහස් වීම සඳහා පවතින එක ම මාර්ගය එය බැවින් දුක් කෙළවර කරනු කැමති බුද්ධශ්‍රාවක-ශ්‍රාවිකා සැමදෙන ම සතර සතිපට්ඨාන පිළිබඳ ව මනා වැටහීමක් ඇති කර ගත යුතු ය. ඒ සඳහා (හැකියාවක්ඇතොත්...) මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍රය පාඩම් කර ගෙන නිවැරදි ලෙස එහි අර්ථය ද මතකයෙන් දරා ගැනීම ඉතා ප්‍රයෝජනවත් වේ. එසේ කළ නො හැකි නම් අඩු ම තරමින් සතර සතිපට්ඨාන තුළ සඞ්ග්‍රහ වන භාවනාවන් නිවැරදි ව තේරුම් ගෙන, එම භාවනාවන් වඩන ආකාරය ද නිවැරදි ව පුහුණු කිරීමට යෝගාවචරයෝ වෑයම් කළ යුත්තාහ.

සතර සතිපට්ඨාන පාදක කර ගෙන සමථ, විපස්සනා භාවනාවන් නිවැරදි ව ප්‍රගුණ කළ හැක්කේ දැහැමි දිවිපෙවතක් ගත කරන සිල්වත් ශ්‍රාවකයෙකුට ය. නිවැරදි ව සතිපට්ඨාන වැඩීමත් සිල්වත් ජීවිතයක් ගත කිරීමත් සිදු කළ හැක්කේ තෙරුවන් සරණ ගිය ශ්‍රාවකයෙකුට බැවින් පළමු ව, සසර දුකින් මිදෙන අදහසින් මනා අවබෝධයෙන් යුතු ව භාග්‍යවත් අර්හත් බුදුපියාණන් වහන්සේව ද උතුම් ශ්‍රී සද්ධර්මය ද ආර්ය මහාසඞ්ඝරත්නය ද සරණ යා යුතු ය. තිසරණයෙහි පිහිටි ගිහිපින්වතුන් විසින් **1.** සතුන් මැරීම **2.** සොරකම **3.** වැරදි කාම-සේවනය **4.** බොරුකීම **5.** මත්පැන්-මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය යන දුශ්චරිතයන්ගෙන් හා ඒ හා බැඳී

පවතින අවශේෂ කාය-වාග්දුශ්චරිතවලින් වැළකී වැරදි ජීවිකාව ද දුරු කරමින් කාය - වාග් - ආජීව සංවරය ඇති කර ගත යුතු ය. පහසු අවස්ථාවන්හි අටසිල් බඳු ඉහළ ශීලයක පිහිටීම ද ගිහිපින්වතුන් විසින් පුරුදු කළ යුතු ය. බ්‍රහ්මචාරී ව වාසය කළ හැකි පින්වතුන් ගෘහස්ථ ව සිටිමින් ම බ්‍රහ්මචාරී දිවිපෙවතක් ගත කිරීම සතර සතිපට්ඨාන වැඩීම සඳහා මහෝපකාරී වනු ඇත.

සතර සතිපට්ඨාන වැඩීම සඳහා උපකාරී වන තවත් කරුණු රැසක් තිබේ. නුවණින් සලකා පමණ දැන ආහාර ගැනීම, නිදිමත දුරු කරමින් දිවා-රාත්‍රී අනලස් ව භාවනාවෙහි යෙදීම, මනා සිහිනුවණින් වැඩකටයුතුවල යෙදීම, අනවශ්‍ය බාහිර වැඩකටයුතු මෙන් ම අනවශ්‍ය කථාවන්ගෙන් හා වාද-විවාද ආදියෙන් වැළකීම ආදිය ඉන් කිහිපයකි. භාවනා පුහුණුවට 'සප්පාය' වන (හිතකර) කරුණු පහක් පිළිබඳ ව අට්ඨකථාවන්හි සඳහන් වේ.

1. <u>ආහාරසප්පාය</u> **:-** භාවනා කටයුතුවලට පළිබෝධයක් විය හැකි සේ කායික-මානසික අපහසුතා ඇති වීමට හේතු වන ආහාරපාන ආදියෙන් වැළකී සුදුසු බොජුන් ගැනීම.
2. <u>ඍතුසප්පාය</u> **:-** (විශේෂයෙන්) සිතෙහි සමාධිය පවත්වා ගැනීමට අපහසු වන ඍතු, දේශගුණික තත්ත්වයන් මගහැරීම, එබඳු පළාත්වල නො විසීම හා සුදුසු ඍතු දේශගුණික තත්ත්වයන් තෝරා ගැනීම.
3. <u>සේනාසනසප්පාය</u> **:-** වැඩකටයුතු - පිරිස - ශබ්ද ආදිය අඩු භාවනාවට යෝග්‍ය හුදෙකලා සෙනසුනක් තෝරා ගැනීම.
4. <u>පුග්ගලසප්පාය</u> **:-** භාවනා උපදෙස් ලබාගැනීමට සුදුසු කල්‍යාණමිත්‍රයන් වහන්සේලාගේ හා භාවනා කටයුතුවලට උපකාරී වන සත්පුරුෂයන්ගේ ඇසුර ලබා ගැනීම. මෙහි දී භාවනාවට පළිබෝධකර අසංවර පුද්ගලයන් ඇසුරු නො කිරීම ද වැදගත් කරුණකි.
5. <u>ධම්මකථාසප්පාය</u> - ඒ ඒ අවස්ථාවන්හි භාවනාව දියුණු කර ගැනීමට උපකාරී වන ලෙස ධර්මය ශ්‍රවණය කිරීම. උදහරණයක් ලෙස සිත අලස වන විට වීර්යය ඇති කර ගැනීම පිළිබඳ ව ශ්‍රවණය කරන්නට ලැබීම ආදිය යි.

අඛණ්ඩ භාවනා පුහුණුවකට මේ සියල්ල අවශ්‍ය වුවත් ගිහිපින්වතුන්ට මේ සියල්ල ම ඇති කර ගැනීම දුෂ්කර බැවින් සම්පූර්ණ කර ගත හැකි කරුණු පිළිබඳ ව සැලකිලිමත් වීම ප්‍රමාණවත් වේ. මෙසේ, භාවනා කිරීම සඳහා බාහිර හා අභ්‍යන්තර සුදුසුකම් ඇති කර ගන්නා යෝගාවචර පින්වතුන් පහත සඳහන් කරුණු ගැන ද තව දුරටත් සැලකිලිමත් වීම වැදගත් වේ. සතර සතිපට්ඨාන වඩනු ලබන්නේ අන් කිසිවක් සඳහා නොව සසර දුක අවබෝධ කර ගෙන ඉන් නිදහස් වීම සඳහා ය. එනිසා සසර පැවැත්ම, රත් වී දිලිසෙන භයානක ගිනිඅඟුරු-වළක් ලෙස දකිමින් තව දුරටත් සසර රැඳී සිටීමට නොව වහා සසරින් නිදහස් වීමට බලවත් <u>කැමැත්තක් (ඡන්ද)</u> ඇති කර ගත යුතු ය. සසර දුකත් ඉන් නිදහස් වීමත් පිළිබඳ ව මැනවින් අවබෝධ කර ගෙන මහත් කරුණාවෙන් අපහට දේශනා කළේ භාග්‍යවත් බුදුපියාණන් වහන්සේ ය. බුදුපියාණන් වහන්සේ යමක් වදළේ නම් එය ඒකාන්ත ප්‍රතිඵල සහිත දහමක් බව තේරුම් ගනිමින් තෙරුවන් පිළිබඳ ව බලවත් <u>ශ්‍රද්ධාවක්</u> ඇති කර ගත යුතු ය. ඇතැම් කෙනෙක් එකවර ඇති වූ උනන්දුව නිසා භාවනා කිරීම අරඹා පසු ව ඇති වන නොයෙක් බාධක නිසා භාවනා කිරීම අතපසු කරති; අත්හැර දමති. එසේ නො වන ලෙස මුලින් ඇති වූ උනන්දුව අඩු වීමට ඉඩ නො දී, බන්ධනාගාරයක සිර කරන ලද මනුෂයෙකු ඉන් නිදහස් වීමට වීර්ය කරන්නාක් මෙන් සසර දුකින් නිදහස් වීම පිණිස සතර සතිපට්ඨාන වැඩීම සඳහා බලවත් <u>වීර්යයක්</u> ඇති කර ගත යුතු ය. සතර සතිපට්ඨාන සාර්ථක ව වැඩීම පිණිස නිරවුල් ධර්මඥානයක් ද අවශ්‍ය ය. ඒ සඳහා චතුරාර්යසත්‍යය, සතර සතිපට්ඨාන ආදිය විස්තර වන දහම් පොතපත කියවීම හා ධර්මදේශනා ශ්‍රවණය කිරීම තුළින් ප්‍රමාණවත් <u>බහුශ්‍රැත බවක්</u> ඇති කර ගැනීමට ද වෑයම් කළ යුතු ය. මෙහි දී පොත්පත් කියවීම හෝ දේශනා ශ්‍රවණය කිරීම කළ යුත්තේ විතර්ක බහුල වී භාවනාවට පලිබෝධයක් වන ලෙස නොව සීමාවක්-ප්‍රමාණයක් ඇති ව ය. සතර සතිපට්ඨානයෙන් සිත ගිලිහී යන සෑම විටක ම නැවත නැවතත් සතර සතිපට්ඨාන තුළ ම සිත පිහිටුවා ගැනීමට වෑයම් කරමින් <u>මනා සිහියක් (සති)</u> ඇති කර ගැනීමට ද වෑයම් කළ යුතු ය. භාග්‍යවත් බුදුපියාණන් වහන්සේ වදළ ශ්‍රී සද්ධර්මය වනාහි

ප්‍රඥාවෙන් ම අවබෝධ කර ගත යුතු දහමකි. එනිසා යෝගාවචරයා නිතර නුවණින් සැලකීමෙන් (යෝනිසෝමනසිකාරයෙන්) යුතු ව මනා **<u>ප්‍රඥාවක්</u>** ඇති කර ගැනීමට ද වෑයම් කළ යුතු ය. සතර සතිපට්ඨාන වැඩීමට මෙම කරුණු තමා තුළ ඇති කර ගැනීම අතිශයින් ප්‍රයෝජනවත් වේ.

අනතුරු ව සැලකිලිමත් විය යුතු තවත් කරුණු කිහිපයකි. භාවනා මධ්‍යස්ථානයක බඳු තැනක සාමූහික ව භාවනා කරන අවස්ථාවල දී හැර අන් අවස්ථාවල දී අප්‍රකට, විවේක තැනක හිඳිමින් අන්‍යයන්ට නො පෙනෙන ලෙස ම භාවනා කිරීම වඩාත් සුදුසු ය. එහෙත් ගිහිජීවිත ගත කරන පින්වතුන්ට එබඳු තැන් සොයා ගැනීම මඳක් දුෂ්කර ය. එනිසා තම නිවසෙහි බුදුමැදුරක් තිබේ නම් එහි හෝ අන්‍යයන් නිතර නො ගැවසෙන වෙන් වූ කාමරයක හෝ භාවනා කිරීම යෝග්‍ය ය. එසේත්නො හැකි නම් අන්‍යයන් නින්දට ගිය පසු රාත්‍රී කාලයෙහි හෝ අන්‍යයන් පිබිදීමට පෙර අලුයම් කාලයෙහි හෝ භාවනා කිරීම යෝග්‍ය ය. ආරම්භයේ දී භාවනා කිරීම සඳහා දවසේ නිශ්චිත කාලයක් වෙන් කර ගෙන තිබීම වැදගත් විය හැකි ය. (නැතහොත් කිහිප දිනක් යන විට භාවනා කිරීම මගහැරී යා හැකි බැවිනි.) කල්යාමේ දී දවසේ තමාට පහසු සෑම වේලාවක් තුළ ම භාවනා කිරීම කළ යුතු ය. භාවනා කිරීම ප්‍රසිද්ධිය පිණිස කරන දෙයක් නොව, තමාගේ විමුක්තිය පිණිස සිදු කරන දෙයකි. අන්‍යයන් අතර ප්‍රකට වීම සඳහා හෝ භාවනානො කරන්නවුන් තමාට වඩා පහත් ය යි සිතමින් හෝ භාවනා නො කළ යුතු ය. අන්‍යයන් අතර ප්‍රසිද්ධ වීම සඳහා භාවනා කරන විට ඉන් සැබෑ දියුණුවක් ඇති නො වේ. ආරම්භයේ දී භාවනාවෙන් ස්වල්ප දියුණුවක් ඇති වන විට එය අන්‍යයන්ට පැවසීමට සිතෙනු ඇත. එහෙත් ඉන් වැළකිය යුතු ය. එය භාවනාව පිරිහීමේ ප්‍රධාන හේතුවක් වන බැවිනි. භාවනා කරන විට තමාට අත්දකින්නට ලැබෙන දේ ගැන පැවසිය යුත්තේ තමා ධර්මෝපදේශ, භාවනෝපදේශ ලබා ගන්නා කල්‍යාණමිත්‍රයන් සමග පමණි. ස්වල්ප දිනක් භාවනා කොට අනතුරු ව අන්‍යයන්ට භාවනා කියාදෙන ගුරුවරයෙකු වීමට ද නො යා යුතු ය. එය ද තම භාවනා කටයුතු පිරිහීමට හේතු වන ප්‍රධාන කරුණක් වන බැවිනි. භාවනා පිළිබඳ උපදෙස් දීමට පළමුවෙන් භාවනා ක්‍රම පිළිබඳ

ප්‍රමාණවත් අත්දැකීමක් මෙන් ම ධර්මය පිළිබඳ මනා බහුශ්‍රැත බවක් ද ඇති කර ගත යුතු ය.

අඞ්ගුත්තර-නවකනිපාතයේ මේඝිය සූත්‍රයෙහි සඳහන් වන පරිදි ක්‍රෝධය දුරු කිරීම සඳහා මෛත්‍රිය වඩන ලෙසත් රාගය දුරු කිරීම සඳහා අසුභය වඩන ලෙසත් විතර්ක සන්සිඳුවා ගෙන සිත සමාහිත කර ගැනීම සඳහා ආනාපානසතිය වඩන ලෙසත් 'මමත්වය' (අස්මිමානය) නැති කිරීම සඳහා අනිත්‍යසංඥාව වඩන ලෙසත් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් මේඝිය ස්වාමීන් වහන්සේට වදාරන ලදී. ඒ අනුව සුදුසු පරිදි අවස්ථානුකූල ව එම භාවනා සියල්ල ම වැඩීමෙන් යහපතක් විනා වරදක් නො වේ. එහෙත් ඒ ඒ අවස්ථාවන්හි සිතෙහි පවතින තත්ත්වය අනුව වැඩිය යුතු භාවනාව පිළිබඳ ව මනා වැටහීමක් යෝගාවචරයා විසින් පළමු ව ඇති කර ගත යුතු ය. සමාධිය (සිතෙහි එකග්‍ර බව) දියුණු කර ගැනීම සඳහා එක් භාවනාවක් ප්‍රධාන කර ගැනීම-මුල් කර ගැනීම විශේෂයෙන් වැදගත් වේ. (නැතහොත් සමාධියක් ඇති වීම සිදු නො වන බැවිනි.) උදාහරණයක් ලෙස ආනාපානසති භාවනාවෙන් සමාධිය දියුණු කර ගනු කැමති යෝගාවචර පින්වතෙකු එම භාවනාවට මුල්තැන දී නිතර ආනාපානසති භාවනාව වැඩිය යුතු ය. ඒ අතර වාරයේ කාමවිතර්ක ආදියට හා සුභ අරමුණුවලට සිත යොමු වන විට අසුභ භාවනාව වැඩිය යුතු ය. ව්‍යාපාද-විහිංසාවිතර්ක ආදියට හා ගැටෙන (පටිඝ) අරමුණුවලට සිත යොමු වන විට මෛත්‍රී භාවනාව වැඩියයුතු ය. ආනාපානසති භාවනාව පාදක කර ගෙන පළමු ව සමාධිය දියුණු කර ගෙන අනතුරු ව සියලු සංස්කාර අනිත්‍ය වශයෙන් දකිමින් විදර්ශනාව (විපස්සනා) වැඩීමට ද පුරුදු පුහුණු කළ යුතු ය. ඒ අතර සුදුසු අවස්ථාවන්හි ශ්‍රද්ධාව වැඩෙන බුද්ධානුස්සති ආදි අනුස්සති භාවනාවන් වැඩීම ද කළ හැකි ය. මෙසේ නුවණින් යුක්ත ව සමථ-විදර්ශනා භාවනා දෙක ම වඩන පින්වතුන්ට ඉන් වඩාත් ප්‍රයෝජන සලසා ගත හැකි බව අඞ්ගුත්තර- අට්ඨකථාවෙන් ද පැහැදිලි වේ. පොත්පත් ඇසුරින් භාවනා පිළිබඳ ව දැන ගෙන තමාට ම භාවනා වැඩීම ආරම්භ කළ හැකි වුවත් මනා ධර්මඥනයක් සහිත ගුරුවරයෙකුගේ- කල්‍යාණමිත්‍රයෙකුගේ ඇසුර ලබමින් භාවනා ප්‍රගුණ කිරීම වඩාත් ආනිසංසදායක ය. භාවනා උපදෙස් ලබා ගැනීමට සුදුසු

ගුරුවරයාගේ අවම සුදුසුකම හැටියට විසුද්ධිමග්ගයෙහි සඳහන් වන්නේ එම ආචාර්යයන් වහන්සේ අඩු ම තරමින් සූත්‍ර පිටකයේ දීඝනිකායාදි එක් නිකායක් හෝ මනා ව හදරා දරා සිටිය යුතු බව යි. මේ අනුව සුදුසු භාවනා ගුරුවරයෙකු සොයා ගැනීමත් නුවණින් යුක්ත ව විමසීමෙන් ම කළ යුතු බව පෙනේ. වර්තමානයෙහි '**සද්ධම්මපතිරූපක**' (පිට පෙනුමෙන් සද්ධර්මය බඳු එහෙත් සද්ධර්මය නො වන දේ) බඳු දහම් පොතපත-භාවනා ක්‍රම බහුල ව ව්‍යාප්ත වී ඇති බැවින් මේ කරුණ ගැන වඩාත් සැලකිලිමත් විය යුතු ය. භාවනා කර ගෙන යන අතර වාරයෙහි කායික-මානසික යම් අපහසුවක් (රෝගී තත්ත්වයක්) ඇති වුවහොත් ඒ පිළිබඳ ව සුදුසු උපදෙස් ලබා ගෙන එම තත්ත්වයන් සමනය වන ලෙස ක්‍රියා කළ යුතු ය. භාවනා කිරීම සඳහා සිවු-ඉරියවු ම යොද ගත හැකි වුවත් හිඳිනා ඉරියවුව සමාධිය වැඩීම සඳහා වඩාත් යෝග්‍යතර වේ. ශ්‍රාවකයන් බද්ධපර්යඞ්කයෙන් ද ශ්‍රාවිකාවන් අර්ධපර්යඞ්කයෙන් (දෙපා පිටිපසට නමා) ද හිඳීම සුදුසු ම යෝගාවචර ආසනය යි. එහෙත් එසේ හිඳීමට අපහසු පින්වතුන් උඩුකය ඍජු ව තබා ගෙන, හිඳීමට පහසු මිටි ආසනයක් භාවිත කිරීම සුදුසු ය. දුක සේ අසුන් ගෙන සිටීම සිත සමාහිත වීමට බාධාවක් වන බැවින් ප්‍රමාණය ඉක්මවා වේදනා ඇති වන ලෙස හිඳීම ආරම්භයේ දී නො කළ යුතු ය.

අනතුරු ව භාවනා කිරීමට පහසු වේලාවක් යොද ගෙන විවේක තැනක සුදුසු ඉරියවුවකින් අසුන් ගත් සිල්වත් යෝගාවචරයා භාවනා ආරම්භයට පෙර තෙරුවන් වන්දනා කර, ආර්යයන් වහන්සේලා ක්ෂමා කරවා ගෙන, සතර කමහටන් සිහි කර, දිව්‍ය-බ්‍රහ්මාදීන්ට පින් දී පූර්වකෘත්‍යය සිදු කිරීම සාමාන්‍ය පිළිවෙළ යි. මෙහි දී සැලකිය යුතු තවත් කරුණක් නම්, භාග්‍යවතුන් වහන්සේ තම ශ්‍රාවකයින්ට වදරා ඇත්තේ නිරන්තරයෙන් හැම මොහොතක ම සතර සතිපට්ඨානයෙහි මනා ව සිත පිහිටුවා ගෙන වාසය කළ යුතු බව යි. ආහාරපාන ගැනීමෙහි දී ද ඇඳුම් ඇඳීමෙහි දී ද කොටින් ම ශරීරකෘත්‍යය සිදු කිරීමෙහි දී ද මනා සිහියෙන් යුක්ත විය යුතු ය. පා ගමනින් යමින් සිටියත් වාහනයක යමින් සිටියත් හැකි පමණින් එළඹි සිහියෙන් යුක්ත විය යුතු ය. ප්‍රමාදය නිසා සිතෙහි කාමවිතර්ක හටගනිතොත් එම

අවස්ථාවෙහි ම අසුභ භාවනාවෙහි සිත පිහිටුවා ගත යුතු ය. ව්‍යාපාදවිතර්ක ඇතිවෙතොත් මෛත්‍රීයෙහි සිත පිහිටුවා ගත යුතු ය. එබඳු සෑම අවස්ථාවක ම පූර්වකෘත්‍යය සිදු කරමින් සිටිය නො හැකි නිසා උදය-සවස පහසු වේලාවන්හි බුද්ධවන්දනාව හා පූර්වකෘත්‍යය සිදු කිරීමටත් අනෙක් සෑම මොහොතක ම හැකි පරිද්දෙන් සතර සතිපට්ඨානයෙහි සිත පිහිටුවා ගැනීමටත් වෑයම් කිරීම ප්‍රඥගෝචර වේ. එනමුත් කාර්ය බහුල ගිහිජීවිතයක් ගත කරමින් දවසේ නියම කර ගත් යම්කිසි වේලාවක් තුළ පමණක් භාවනා කරන පින්වතුන් කායික වෙහෙස නිවා ගැනීම පිණිස නා පිරිසිදු වී අනතුරු ව බුද්ධවන්දනාදි පූර්වකෘත්‍යය සිදු කර සිත තැන්පත් කර ගෙන භාවනා කිරීම වඩාත් ඵලදායී වනු ඇත.

භාවනා කරනු පිණිස මෙසේ අභ්‍යන්තර-බාහිර සියල්ල හැකි පමණින් සකසා ගත් යෝගාවචරයා අනතුරු ව සතර සතිපට්ඨාන යනු කුමක්ද'යි වටහා ගෙන ඒ අනුව භාවනා කිරීමට වෑයම් කළ යුතු ය. සසර දුකින් මිදෙනු කැමති යෝගාවචරයෝ මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍රය පාඩම් කර ගෙන එහි අරුත් මැනවින් වටහා ගෙන ඒ අනුව මනා ව භාවනා පුහුණුවෙහි යෙදෙමින් සසර දුකින් එතෙර වීමට වෑයම් කරත්වා!

දේශනාපාළිය

ඒවං මේ සුතං:

ඒකං සමයං භගවා කුරූසු විහරති, කම්මාසදම්මං නාම කුරූනං නිගමෝ. තත්‍ර ඛෝ භගවා භික්ඛූ ආමන්තේසි, 'භික්ඛවෝ'ති. 'භදන්තේ'ති තේ භික්ඛූ භගවතෝ පච්චස්සෝසුං. භගවා ඒතදවෝච.

ඒකායනෝ අයං භික්ඛවේ, මග්ගෝ සත්තානං විසුද්ධියා සෝකපරිද්දවානං සමතික්කමාය දුක්ඛදෝමනස්සානං අත්ථඞ්ගමාය ඤායස්ස අධිගමාය නිබ්බානස්ස සච්ඡිකිරියාය, යදිදං චත්තාරෝ සතිපට්ඨානා. කතමේ චත්තාරෝ?

ඉධ භික්ඛවේ, භික්ඛූ කායේ කායානුපස්සී විහරති ආතාපී සම්පජානෝ සතිමා විනෙය්‍ය ලෝකේ අභිජ්ඣාදෝමනස්සං.

වේදනාසු වේදනානුපස්සී විහරති ආතාපී සම්පජානෝ සතිමා විනෙය්‍ය ලෝකේ අභිජ්ඣාදෝමනස්සං.

චිත්තේ චිත්තානුපස්සී විහරති ආතාපී සම්පජානෝ සතිමා විනෙය්‍ය ලෝකේ අභිජ්ඣාදෝමනස්සං.

ධම්මේසු ධම්මානුපස්සී විහරති ආතාපී සම්පජානෝ සතිමා විනෙය්‍ය ලෝකේ අභිජ්ඣාදෝමනස්සං.

-උද්දේසෝ නිට්ඨිතෝ-

අනුවාදය:

මා විසින් මෙසේ අසන ලදී;

එක් කලෙක භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කුරු-වැසියන්ගේ රටෙහි කම්මාස්සදම්ම නම් වූ, කුරු-වැසියන්ගේ කුඩා වෙළඳ නගරයෙහි (නිගමයෙහි) වැඩවසන සේක. එහි දී භාග්‍යවතුන් වහන්සේ, "මහණෙනි" යි කියා භික්ෂූන් ඇමතූ සේක. "පින්වතුන් වහන්සැ" යි කියා භික්ෂූන් වහන්සේලා භාග්‍යවතුන් වහන්සේට පිළිතුරු දුන්හ. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ (එම භික්ෂූන්ට) මෙම ධර්මය වදාළ සේක.

"මහණෙනි, සත්ත්වයන්ගේ සිත පිරිසිදු කර ගැනීමට හෙවත් විශුද්ධිය පිණිස, ශෝක කිරීම් - වැලපීම් ඉක්මවා යාම පිණිස, දුක්

දෙම්නස් නැති කිරීම පිණිස, ආර්ය-අෂ්ටාඞ්ගික මාර්ගයට පත් වීම පිණිස, 'නිවන' (සියලු දුක් නිවීම) සාක්ෂාත් කර ගැනීම පිණිස පවතින්නේ මේ එක ම මාර්ගය යි. එනම් මේ සතර සතිපට්ඨාන හෙවත් සිහිය පිහිටුවා ගැනීමේ ආකාර සතර යි. එම ආකාර සතර කවරේ ද?

1. මෙම ධර්ම-විනයෙහි හෙවත් බුද්ධශාසනයෙහි ශ්‍රාවක වූ භික්ෂුව, කෙලෙස් දුරු කිරීමේ වීර්යයෙන් (ආතාපී) යුතු ව, මනා නුවණින් (සම්පජානෝ) යුතු ව, මනා සිහියෙන් (සතිමා) යුතු ව, (කය නම් වූ) ලෝකය පිළිබඳ ලෝභයත් දෙම්නසත් (ඇලීමත් ගැටීමත්) දුරු කරමින් කය පිළිබඳ ව, කය අනුව නුවණින් දකිමින් **(කායානුපස්සී)** වාසය කරයි.

2. කෙලෙස් දුරු කිරීමේ වීර්යයෙන් (ආතාපී) යුතු ව, මනා නුවණින් (සම්පජානෝ) යුතු ව, මනා සිහියෙන් (සතිමා)යුතු ව, (විඳීම් නම් වූ) ලෝකය පිළිබඳ ලෝභයත් දෙම්නසත් (ඇලීමත් ගැටීමත්) දුරු කරමින් විඳීම් පිළිබඳ ව, විඳීම් අනුව නුවණින් දකිමින් **(වේදනානුපස්සී)** වාසය කරයි.

3. කෙලෙස් දුරු කිරීමේ වීර්යයෙන් (ආතාපී) යුතු ව, මනා නුවණින් (සම්පජානෝ) යුතු ව, මනා සිහියෙන් (සතිමා)යුතු ව, (සිත නම් වූ) ලෝකය පිළිබඳ ලෝභයත් දෙම්නසත් (ඇලීමත් ගැටීමත්) දුරු කරමින් සිත පිළිබඳ ව, සිත අනුව නුවණින් දකිමින් **(චිත්තානුපස්සී)** වාසය කරයි.

4. කෙලෙස් දුරු කිරීමේ වීර්යයෙන් (ආතාපී) යුතු ව, මනා නුවණින් (සම්පජානෝ) යුතු ව, මනා සිහියෙන් (සතිමා)යුතු ව, (ධර්මතා නම් වූ) ලෝකය පිළිබඳ ලෝභයත් දෙම්නසත් (ඇලීමත් ගැටීමත්) දුරු කරමින් ධර්මතාපිළිබඳ ව, ධර්මතා අනුව නුවණින් දකිමින් **(ධම්මානුපස්සී)** වාසය කරයි.

-උද්දේශ වාරය නිමි-

2. කායානුපස්සනා සතිපට්ඨානය

සතර සතිපට්ඨාන අතරින් පළමුවැන්න වනුයේ කායානුපස්සනා සතිපට්ඨානය යි. එයින් අදහස් කෙරෙනුයේ කය අනුව නුවණින් දකිමින් සිහිය පිහිටුවා ගැනීම යි. ඒ සඳහා උපකාරී වන භාවනා ක්‍රම තුදුසක් (**14**) පිළිබඳ ව භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙහි වදාරන ලදී. ඉන් පළමුවැන්න ආනාපානසති භාවනාව යි.

3. ආනාපානසති භාවනාව

<u>**දේශනා පාළිය:**</u>

කථඤ්ච භික්ඛවේ, භික්ඛු කායේ කායානුපස්සී විහරති? ඉධ භික්ඛවේ, භික්ඛු අරඤ්ඤගතෝ වා රුක්ඛමූලගතෝ වා සුඤ්ඤාගාරගතෝ වා නිසීදති පල්ලඞ්කං ආභුජිත්වා උජුං කායං පණිධාය පරිමුඛං සතිං උපට්ඨපෙත්වා. සෝ සතෝ'ව අස්සසති, සතෝ පස්සසති. දීඝං වා අස්සසන්තෝ දීඝං අස්සසාමීති පජානාති, දීඝං වා පස්සසන්තෝ දීඝං පස්සසාමීති පජානාති. රස්සං වා අස්සසන්තෝ රස්සං අස්සසාමීති පජානාති, රස්සං වා පස්සසන්තෝ රස්සං පස්සසාමීති පජානාති. සබ්බකායපටිසංවේදී අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති, සබ්බකායපටිසංවේදී පස්සසිස්සාමීති සික්ඛති. පස්සම්භයං කායසඞ්ඛාරං අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති, පස්සම්භයං කායසඞ්ඛාරං පස්සසිස්සාමීති සික්ඛති.

සෙය්‍යථාපි භික්ඛවේ දක්ඛෝ භමකාරෝ වා භමකාරන්තේවාසී වා දීඝං වා අඤ්ඡන්තෝ දීඝං අඤ්ඡාමීති පජානාති, රස්සං වා අඤ්ඡන්තෝ රස්සං අඤ්ඡාමීති පජානාති, ඒවමේව ඛෝ භික්ඛවේ, භික්ඛු දීඝං වා අස්සසන්තෝ දීඝං අස්සසාමීති පජානාති, දීඝං වා පස්සසන්තෝ දීඝං පස්සසාමීති පජානාති. රස්සං වා අස්සසන්තෝ රස්සං අස්සසාමීති පජානාති, රස්සං වා පස්සසන්තෝ රස්සං පස්සසාමීති පජානාති. සබ්බකායපටිසංවේදී අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති, සබ්බකායපටිසංවේදී පස්සසිස්සාමීති සික්ඛති. පස්සම්භයං කායසඞ්ඛාරං අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති, පස්සම්භයං කායසඞ්ඛාරං

පස්සසිස්සාමීති සික්ඛති.

ඉති අජ්ඣත්තං වා කායේ කායානුපස්සී විහරති, බහිද්ධා වා කායේ කායානුපස්සී විහරති, අජ්ඣත්තබහිද්ධා වා කායේ කායානුපස්සී විහරති.

සමුදයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති, වයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති, සමුදයවයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති.

අත්ථි කායෝ'ති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හෝති, යාවදේව ඤාණමත්තාය පතිස්සති මත්තාය. අනිස්සිතෝ ච විහරති, න ච කිඤ්චි ලෝකේ උපාදියති. ඒවම්පි භික්ඛවේ භික්ඛු කායේ කායානුපස්සී විහරති.

(ආනාපානපබ්බං නිට්ඨිතං)

<u>අනුවාදය:</u>

"මහණෙනි, යෝගාවචර භික්ෂුව කය පිළිබඳ ව 'කායානුපස්සී' ව (එනම්, කය අනුව නුවණින් දකිමින් වාසය කරන්නේ) කෙසේ ද?

මහණෙනි, මෙහි (මෙම බුද්ධශාසනයෙහි) යෝගාවචර භික්ෂුව වනයකට හෝ රුක් මුලකට හෝ ශූන්‍යාගාරයකට (විවේක-තැනකට) හෝ ගොස් පර්යංකයෙන් හිඳ උඩු-කය ඍජු ව පිහිටුවා ගෙන ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස අරමුණ දැනගැනීම සඳහා කර්මස්ථානයට (භාවනා අරමුණට) සිහිය (අවධානය) යොමු කර ගෙන වැඩහිඳියි. (අනතුරු ව) ඒ භික්ෂුව සිහියෙන් යුතු ව හුස්ම ඇතුළට ගැනීමෙහි (ආශ්වාසයෙහි) යෙදෙයි. සිහියෙන් යුතු ව හුස්ම පිට කිරීමෙහි (ප්‍රශ්වාසයෙහි) යෙදෙයි.

1. දීර්ඝ ලෙස ආශ්වාස කරන විට දීර්ඝ ලෙස ආශ්වාස කරමි'යි (දිගු ලෙස හුස්ම ගනිමි'යි) මනා සිහියෙන් දැනගනී. දීර්ඝ ලෙස ප්‍රශ්වාස කරන විට දීර්ඝ ලෙස ප්‍රශ්වාස කරමි'යි (හුස්ම පිට කරමි'යි) මනා සිහියෙන් දැනගනී.

2. කෙටියෙන් ආශ්වාස කරන විට කෙටි ලෙස ආශ්වාස කරමි'යි

(කෙටි හුස්මක් ගනිමි’යි) මනා සිහියෙන් දැනගනී. කෙටියෙන් ප්‍රශ්වාස කරන විට කෙටි ලෙස ප්‍රශ්වාස කරමි’යි (කෙටි හුස්මක් පිට කරමි’යි) මනා සිහියෙන් දැනගනී.

3. (මුල - මැද - අග වශයෙන්) මුළු ආශ්වාසය පිළිබඳ ව මනා සිහියෙන් දැනගනිමින් ආශ්වාස කරන්නෙමි’යි පුහුණු වෙයි. (මුල - මැද - අග වශයෙන්) මුළු ප්‍රශ්වාසය පිළිබඳ ව මනා සිහියෙන් දැනගනිමින් ප්‍රශ්වාස කරන්නෙමි’යි පුහුණු වෙයි.

4. ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස සන්සිඳුවමින් ආශ්වාස කරන්නෙමි’යි පුහුණු වෙයි. ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස සන්සිඳුවමින් ප්‍රශ්වාස කරන්නෙමි’යි පුහුණු වෙයි.

මහණෙනි, දක්ෂ ලියන වඩුවෙක් හෝ ඔහුගේ අතවැසියා හෝ ලියවන භාණ්ඩය ලියවීම පිණිස දීර්ඝ ලෙස අදිනුයේ දීර්ඝ ලෙස අදින බව දැනගනී ද කෙටි ලෙස අදිනුයේ කෙටි ලෙස අදින බව දැනගනී ද මහණෙනි, එසේ ම භික්ෂුව ද

1. දීර්ඝ ලෙස ආශ්වාස කරන විට දීර්ඝ ලෙස ආශ්වාස කරමි’යි මනා සිහියෙන් දැනගනී. දීර්ඝ ලෙස ප්‍රශ්වාස කරන විට දීර්ඝ ලෙස ප්‍රශ්වාස කරමි’යි මනා සිහියෙන් දැනගනී.

2. කෙටියෙන් ආශ්වාස කරන විට කෙටි ලෙස ආශ්වාස කරමි’යි මනා සිහියෙන් දැනගනී. කෙටියෙන් ප්‍රශ්වාස කරන විට කෙටි ලෙස ප්‍රශ්වාස කරමි’යි මනා සිහියෙන් දැනගනී.

3. මුළු ආශ්වාසය පිළිබඳ ව මනා සිහියෙන් දැනගනිමින් ආශ්වාස කරන්නෙමි’යි පුහුණු වෙයි. මුළු ප්‍රශ්වාසය පිළිබඳ ව මනා සිහියෙන් දැනගනිමින් ප්‍රශ්වාස කරන්නෙමි’යි පුහුණු වෙයි.

4. ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස සන්සිඳුවමින් ආශ්වාස කරන්නෙමි’යි පුහුණු වෙයි. ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස සන්සිඳුවමින් ප්‍රශ්වාස කරන්නෙමි’යි පුහුණු වෙයි.

මෙසේ තමා පිළිබඳ (ආධ්‍යාත්මික) ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස කයෙහිත් කය අනුව නුවණින් දකිමින් වාසය කරයි. බාහිර සත්ත්වයන්ගේ ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස කයෙහිත් කය අනුව නුවණින් දකිමින් වාසය කරයි. ආධ්‍යාත්මික-බාහිර වශයෙන් දකිමින් ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස කය පිළිබඳ ව ‘කායානුපස්සී’ ව වාසය කරයි.

(ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස සඞ්ඛ්‍යාත) කයෙහි ඇති වීම (සමුදය)

නුවණින් දකිමින් වාසය කරයි. (ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස සඞ්ඛ්‍යාත) කයෙහි නැති වීම (වය) නුවණින් දකිමින් වාසය කරයි. (ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස සඞ්ඛ්‍යාත) කයෙහි ඇති වීම හා නැති වීම (සමුදය-වය) අනුව නුවණින් දකිමින් වාසය කරයි.

(මෙසේ, 'මම ය - මගේ ය - මාගේ ආත්මය ය' වශයෙන් ගත හැකි කිසිවක් නැති ධාතු මාත්‍රයක් ම වූ) හේතු-ඵල දහමින් සකස් වූ සතර මහාධාතුන්ගෙන් සෑදුණු රූප-කය පමණක් ඇතැ'යි යනුවෙන් මනා සිහියෙන් යුතු වෙයි. එය තව දුරටත් ඥානය වැඩීම පිණිසත් සිහිය වැඩීම පිණිසත් හේතු වේ. එසේ ඇති වන අවබෝධය තුළින් කිසිවක මමත්වයෙන්, තණ්හාවෙන් නො ඇලී - නො බැඳී වාසය කරයි. මෙලෙස පඤ්ච-උපාදනස්කන්ධ සඞ්ඛ්‍යාත ලෝකයෙහි කිසිවක් මමත්වයෙන්නො ගෙන (උපාදනයෙන් නො ගෙන) වාසය කරයි. මහණෙනි, භික්ෂුව මෙසේත් කය පිළිබඳ ව 'කායානුපස්සී' ව වාසය කරයි.

(ආනාපානසති පර්වය නිමි.)

4. භාවනා කිරීමේ උපදෙස්

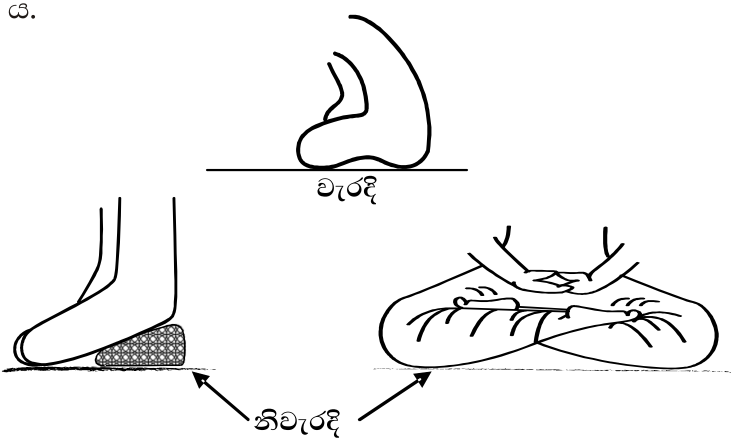
ආනාපානසති භාවනාව වැඩීම සඳහා බාධක-අවහිරතා අඩු නිහඬ විවේක තැනක් තෝරා ගැනීමේ අවශ්‍යතාව අවධාරණය කරමින් වනයකට හෝ රුක්මුලකට හෝ විවේක තැනකට හෝ ගොස් ආනාපානසති භාවනාව ආරම්භ කරන ලෙස භාග්‍යවතුන් වහන්සේ වදරා ඇත. ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස දෙක සියුම් නිමිත්තක් බැවින් බාහිර ශබ්ද හා අවහිරතා ඇති විට ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස අනුව සිත එකඟ කර ගැනීම අපහසු වේ. එනිසා යෝගාවචර ගිහි-පින්වතුන්, තම නිවසෙහි අන්‍යයන් නින්දට ගිය පසු රාත්‍රී කාලයෙහි හෝ අන්‍යයන් පිබිදෙන්නට පෙර අලුයම් කාලයෙහි හෝ දහවල් කාලයෙහි අන්‍යයන්ගෙන් පළිබෝධ ඇති නො වන වේලාවක හෝ තම නිවස ම ශූන්‍යාගාරයක් ලෙස සලකා ආනාපානසති භාවනාව ආරම්භ කිරීම වඩාත් යෝග්‍ය ය. (කැලයක් බඳු විවේක තැනක් සොයා ගත හැකි නම් වඩාත් උචිත ය.) එමෙන් ම තමා භාවනා කරන තැන වාතාශ්‍රය අඩු අඳුරු තැනක් නො විය යුතු අතර ඉතා තදින් සුළං නො හමන එහෙත් මඳ සුළඟ ඇති, වාතාශ්‍රය හොඳින් ඇති, විවෘත, එළිමහන්, සිසිල් තැනක් වීම වඩාත්සුදුසු ය. අධික ලෙස මැසි-මදුරුවන් ඇති තැනක් ද නුසුදුසු ය. මෙබඳු යහපත් තැනක් තෝරා ගෙන සුදුසු පරිදි පූර්වකෘත්‍යාදිය සිදු කර ශ්‍රාවක/උපාසක පක්ෂය බද්ධපර්යඞ්කයෙන් ද ශ්‍රාවිකා/උපාසිකා පක්ෂය දෙපා පිටිපසට නමා අර්ධපර්යඞ්කයෙන් ද අසුන් ගෙන උඩුකය ඍජු ව පිහිටුවා ගතයුතු ය.

පද්මාසනයෙන් අසුන් ගන්නා විට දණහිස් හා දෙපා හිර නො වන ලෙසත් කොඳුඇට පෙළ වක් නො වන ලෙසත් අසුන් ගත යුතු ය. අසුන් ගැනීමේ දී කුඩා කොට්ටයක් භාවිතා කිරීම කොඳුඇට පෙළ ඍජු ව තබා ගැනීමට පහසුවකි.

මෙසේ අසුන් ගත නො හැකි රෝගී හෝ වයස්ගත පින්වතුන් කුඩා බංකුවක් හෝ පුටුවක් බඳු මිටි ආසනයක් භාවිතා කිරීම යෝග්‍ය ය. ආරම්භයේ දී ඇඳක වැතිරී ආනාපානසති භාවනාව වැඩීමට නො යා යුතු ය. එහෙත් ක්‍රමයෙන් සිත සමාහිත වන විට සතර ඉරියවුවල ම ආනාපානසති නිමිත්තෙහි සිහිය පිහිටුවා

ගැනීමට පුරුදු කර ගත යුතු ය.

මෙසේ සුදුසු පරිදි අසුන් ගෙන ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාසසමතුලිත ව සිදු වන්නට හැර එය මනා ව දැනෙන ලෙස සිහිය පිහිටුවා ගත යුතු ය.



ආනාපානසති භාවනාව පාදක කර ගෙන කායානුපස්සනාවේ සිවු අවස්ථාවන් සම්පූර්ණ කර ගැනීම පිළිබඳ ඉතා අගනා විවරණයක්, බුරුමයේ චිත්තලපබ්බත අරණ්‍ය සේනාසනාධිපති අතිපූජනීය ඵා-අවුක් (ආචිණ්ණ) සයාඩෝ ස්වාමීන් වහන්සේගේ භාවනා උපදෙස් ඇතුළත්, 'දැනුම සහ දැකීම' (පරිවර්තකඃ සිල්වියා ගුණතිලක) ග්‍රන්ථයෙහි සඳහන් වේ. එම ග්‍රන්ථයෙන් උපුටා ගත් භාවනා උපදේශ මෙතැන් සිට දක්වනු ලැබේ.

5. ආනාපානසතිය වැඩීම

('දැනුම සහ දැකීම' ග්‍රන්ථයෙන්, - ආනාපානසති භාවනාව - පිටු *5-19*)

මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙහි බුදුරජාණන් වහන්සේ ආනාපානසතිය වැඩීමට මෙසේ ඉගැන්වූ සේක. "මහණෙනි මේ ශාසනයෙහි භික්ෂුවක් වනයකට හෝ රුක්මුලකට හෝ විවේක තැනකට හෝ ගොස්, පලක්බැඳ හිඳගෙන කය සෘජු ව තබා ගෙන භාවනා අරමුණෙහි සතිය පිහිටුවා සතියෙන් යුතු ව ආශ්වාස කරයි. සතියෙන් යුතු ව ප්‍රශ්වාස කරයි.

1. (යෝගාවචරයා) දීර්ඝ කොට ආශ්වාස කරන්නේ, 'දීර්ඝ ව ආශ්වාස කරමි' යි දනී. දීර්ඝ කොට ප්‍රශ්වාස කරන්නේ, 'දීර්ඝ ව ප්‍රශ්වාස කරමි' යි දනී.

2. ලුහුඬු කොට ආශ්වාස කරන්නේ, 'ලුහුඬු ලෙස ආශ්වාස කරමි' යි දනියි. ලුහුඬු කොට ප්‍රශ්වාස කරන්නේ, 'ලුහුඬු ලෙස ප්‍රශ්වාස කරමි' යි දනී.

3. 'සියලු ආශ්වාස කයෙහි මුල-මැද-අග දකිමින් හුස්මගනිමි' යි පුහුණු වෙයි. 'සියලු ප්‍රශ්වාස කයෙහි මුල-මැද-අග දකිමින් හුස්ම පිට කරමි' යි පුහුණු වෙයි.

4. 'ආශ්වාස කය සන්සිඳුවමින් හුස්ම ගනිමි' යි පුහුණු වෙයි. 'ප්‍රශ්වාස කය සන්සිඳුවමින් හුස්ම පිට කරමි' යි පුහුණු වෙයි.

භාවනාව පටන් ගන්නා විට නාස්පුඩුවලින් ඇතුළු වන, පිට වන හුස්ම කෙරෙහි අවධානය යොමු කර ගෙන සිටීමට උත්සාහ දරන්න. නාසයට පහළ හෝ නාස්පුඩු අවට හෝ හුස්මේ ස්පර්ශය ඔබට දැනිය යුතු යි. ශරීරයට ඇතුළු වන හුස්ම හෝ ශරීරයෙන් පිට වන හුස්ම හෝ පසුපස ඔබේ සිත යවන්න එපා**!** උඩුතොල, මුහුණෙහි හෝ නාස්පුඩු අවට හෝ දැනෙන හුස්ම ගැන පමණක් සිත යොමු කරන්න. පිට වී යන හුස්ම හෝ ඇතුළු වන හුස්ම හෝ

පසුපස ඔබේ සිත යැවුවහොත් සම්පූර්ණ සමාධියක් ඇති කර ගැනීමට නො හැකි ය. එහෙත් හුස්ම ඉතා තදින් දැනෙන තැනට සිත යොමු කළහොත් සමාධිය දියුණු කර සම්පූර්ණ කර ගැනීමට පුළුවන.

නිමිත්තෙහි ස්වාභාව-ලක්ෂණ කෙරෙහි හෝ සාමාන්‍ය-ලක්ෂණ කෙරෙහි හෝ වර්ණය කෙරෙහි හෝ අවධානය යොමු නො කරන්න. ස්වාභාව-ලක්ෂණ නම් හුස්මෙහි ඇති ධාතුහතර ය. එනම් තද ගතිය□ රළු ගතිය උෂ්ණය හා හැපෙන ගතිය ආදිය යි. සාමාන්‍ය-ලක්ෂණ නම් හුස්ම පිළිබඳ අනිත්‍ය - දුක්ඛ - අනාත්ම යන ත්‍රිලක්‍ෂණය යි.

ඇතුළු වෙනවා පිට වෙනවා, අනිත්‍ය යි.
ඇතුළු වෙනවා පිට වෙනවා, දුක්ඛ යි.
ඇතුළු වෙනවා පිට වෙනවා, අනාත්ම යි.
– මෙලෙස නො සිතන්න

මෙලෙස මෙනෙහි නො කරන්න. ඇතුළු වන, පිට වන හුස්ම ප්‍රඥප්තියක් වශයෙන් පමණක් දැනගන්න. හුස්ම යන ප්‍රඥප්තිය ආනාපානසතියෙහි අරමුණ යි. සමාධිය දියුණු කර ගැනීමට ඔබ සිත යොමු කළ යුත්තේ මෙම අරමුණට යි. ඔබ පෙර භවයක මෙම භාවනාව පුහුණු කර තිබේ නම්, ඔබේ සමහර පාරමී දියුණු වී තිබේ නම් 'හුස්ම' යන ප්‍රඥප්තියට ඔබ සිත මෙලෙස යොමු කර ගෙන සිටින විට ඔබට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස අරමුණු කර ගෙන ඉතා පහසුවෙන් සිත එකඟ කර ගැනීමට පුළුවන.

ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස අරමුණු කර ගෙන සිත පහසුවෙන් එකඟ වන්නේ නැති නම් විශුද්ධිමාර්ගයෙහි දක්වා ඇති පරිදි හුස්ම ගණන් කිරීමෙන් පටන් ගන්න. මෙය සමාධිය දියුණු වීමට උපකාර වන ක්‍රමයකි. සෑම ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයකට පසු මෙසේ ගණන් කළ යුතු ය.

හුස්ම ඇතුළු වීම - පිට වීම - එක යි.
හුස්ම ඇතුළු වීම - පිට වීම - දෙක යි.
හුස්ම ඇතුළු වීම - පිට වීම - තුන යි.
හුස්ම ඇතුළු වීම - පිට වීම - හතර යි.

හුස්ම ඇතුළු වීම - පිට වීම - පහ යි.
හුස්ම ඇතුළු වීම - පිට වීම - හය යි.
හුස්ම ඇතුළු වීම - පිට වීම - හත යි.
හුස්ම ඇතුළු වීම - පිට වීම - අට යි.

අවම වශයෙන් පහ දක්වා ගණන් කළ යුතු ය. දහයට වැඩියෙන් ගණන් නො කළ යුතු යි. අප, ඔබට අට දක්වා ගණන් කිරීමට උපදෙස් දෙන්නේ එයින් ආර්ය-අෂ්ටාඞ්ගික මාර්ගය සිහිපත් කරවන බැවිනි. ඔබ කැමති පරිදි පහත් දහයත් අතර ඕනෑ ම අංකයක් දක්වා ගණන් කරන්න. ඒ කාලය තුළ ඔබේ සිතට ඒ මේ අත යාමට ඉඩ නො දෙන ලෙස මැනවින් අධිෂ්ඨාන කර ගන්න. ඔබට අවශ්‍ය වන්නේ සන්සුන් ව හුස්ම ගැන පමණක් අවධානය යොමු කර ගෙන සිටීම යි. මෙලෙස අවම වශයෙන් පැය භාගයක් සිත එකඟ කර ගෙන සිටීමට හැකි වූ විට ඔබ භාවනාවේ ඊළඟ අවස්ථාව ආරම්භ කළ යුතු ය.

(1) යොගාවචරයා 'දීර්ඝ කොට ආශ්වාස කරන්නේ දීර්ඝ කොට ආශ්වාස කරමි' යි දනී. 'දීර්ඝ කොට ප්‍රශ්වාස කරන්නේ දීර්ඝ කොට ප්‍රශ්වාස කරමි' යි දනී.

(2) 'ලුහුඬු කොට ආශ්වාස කරන්නේ ලුහුඬු කොට ආශ්වාස කරමි' යි දනී. 'ලුහුඬු කොට ප්‍රශ්වාස කරන්නේ ලුහුඬු කොට ප්‍රශ්වාස කරමි' යි දනී.

මේ අවස්ථාවෙහි දී ඔබ ඇතුළු වන, පිට වන හුස්ම දිග ද කෙටි ද'යි දැන ගත යුතු යි. මෙහි 'දිග' 'කෙටි' යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ හුස්ම ගැනීමට, පිට කිරීමට ගත වන කාලයේ ප්‍රමාණය යි. දිග වශයෙන් සලකන කාල ප්‍රමාණය සහ කෙටි වශයෙන් සලකන කාල ප්‍රමාණය ඔබ ම තීරණය කර ගතයුතු ය. හුස්ම ගන්නා සෑම විටත් පිට කරන සෑම විටත් ඇතුළු වීමට ගත වන කාලය සහ පිට වීමට ගත වන කාලය ගැන සතිය පිහිටුවා ගන්න.

ඇතුළු වෙනවා - පිට වෙනවා, දිග යි.
ඇතුළු වෙනවා - පිට වෙනවා, කෙටි යි. } මෙලෙස නො සිතන්න

එලෙස සිතමින් හුස්ම කෙටි ද දිගු ද' යි දැනගැනීමට උත්සාහ නො කළ යුතු ය. හුස්ම ශරීරයට ඇතුළු වන විටත්, ශරීරයෙන් පිට වන විටත් උඩුතොල මත හෝ නාස්පුඩු අවට හෝ එහි ස්පර්ශය දැනෙන කාල සීමාව ගැන සතිය පිහිටුවා ගැනීමෙන් පමණක් හුස්ම දිග ද කෙටි ද' යි යන්න දැන ගත යුතු ය. සමහර විට භාවනා කරමින් සිටින මුළු කාලය තුළ ම හුස්ම දිග විය හැකි ය. සමහර විට එය කෙටි විය හැකි ය. එහෙත් ඔබ උවමනාවෙන් ම එය දිගු බවට හෝ කෙටි බවට පත් කර ගැනීමට උත්සාහ නො කළ යුතු යි.

(3) සමහර යෝගීන්ට මෙම අවස්ථාවෙහි දී 'නිමිත්ත' පහළ වන්නට පුළුවන. එහෙත් සන්සුන් ව පැයක් පමණ මෙසේ භාවනා කිරීමෙන් පසු 'නිමිත්ත' පහළ නො වූවත් ඔබ භාවනාවේ තුන්වන අවස්ථාව ආරම්භ කළ යුතු යි. මෙහි දී බුදුරජාණන් වහන්සේ ඔබට මුල සිට අග දක්වා නො කඩ කොට එක දිගට ම ඔබේ සතිය ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කෙරෙහි පිහිටුවා ගැනීමට උපදෙස් දෙන සේක. මෙලෙස ඔබ මුල සිට අග දක්වා එක දිගට ම හුස්ම කෙරෙහි සතිය පිහිටුවා ගෙන සිටීමට පුරුදු වන්නෙහි ය.

මෙසේ භාවනා කර ගෙන යන විට නිමිත්ත පහළ විය හැකි ය. පහළ වූ විට ම සිත ඒ දෙසට යොමු නො කර හුස්ම කෙරෙහි පමණක් සතිය පිහිටුවා ගෙන සිටින්න.

ඔබ පැයක් පමණ කාලයක් නො කඩවා සන්සුන් ව හුස්ම කෙරෙහි සතිය පිහිටුවා ගෙන සිටියත් නිමිත්ත පහළ නො වූව ද සිවුවැනි අවස්ථාව ආරම්භ කළ යුතු ය.

(4) (යෝගාවචරයා) 'ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස කය සන්සිඳුවමින් හුස්ම ගනිමි' යි පුහුණු වෙයි. 'ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස කය සන්සිඳුවමින් හුස්ම පිට කරමි' යි පුහුණු වෙයි. (මෙය සිවුවැනි අවස්ථාව යි.)

මෙසේ කිරීම සඳහා ඔබ හුස්ම සන්සිඳුවීමට තීරණය කොට මුල සිට අග දක්වා හුස්ම කෙරෙහි සතිය එක දිගට ම නො කඩවා පිහිටුවා ගෙන භාවනා වැඩිය යුතු ය. හුස්ම සන්සිඳුවීමට අන්කිසිවක් නො කළ යුතු ය. කළහොත් ඔබේ සමාධිය කැඩී නැති වී යයි. හුස්ම සන්සිඳුවීමට උපකාරී වන කරුණු සතරක් 'විශුද්ධිමාර්ගයෙහි' සඳහන් වේ.

1. **ආභෝග** - ප්‍රත්‍යවේක්ෂා කිරීම
2. **සමන්නාහාර** - සිත හුස්ම අරමුණු කර ගෙන එකඟ කිරීම
3. **මනසිකාර** - මෙනෙහි කිරීම
4. **වීමංසා** - තීරණය කිරීම

එහෙයින් මෙම අවස්ථාවෙහි දී ඔබ විසින් කළ යුත්තේ හුස්ම සන්සිඳුවීමට තීරණය කොට නො කඩවා හුස්ම කෙරෙහි සතිය පිහිටුවා ගෙන සිටීම යි. මෙලෙස පුරුදු කරන විට හුස්ම වඩාත් සන්සුන් වෙයි. නිමිත්ත ද පහළ විය හැක.

නිමිත්ත පහළ වීමට පෙර බොහෝ යෝගීන්ට දුෂ්කරතා ඇති වේ. හුස්ම ඉතා සියුම් බව හා සිතට නො පැහැදිලි බව යෝගීන්ට බොහෝ සෙයින් දැනේ. මෙය සිදු වුවහොත් හුස්ම අන්තිම වරට දැනුණු තැනට සිත යොමු කර නැවත හුස්ම දැනෙන තුරු ඒ ස්ථානයෙහි සිත රඳවා ගෙන සිටින්න. ඔබ හුස්ම නො ගන්නා කෙනෙකු නො වන බවත් ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස කරන්නෙකු බවත් ඒ බව දැනීමට තරම් ඔබේ සතිය ප්‍රබල නො වන බවත් සිතන්න. මළමිනියක්, මව්කුසෙහි හටගත් කලලරූපයක්, චතුර්ථධ්‍යානයට සමවැදුණු කෙනෙක්, (විඤ්ඤාණය, චෛතසික සහ චිත්තජ-රූප තාවකාලික ව ක්‍රියාකාරිත්වයෙන් තොර ව පවත්නා තත්ත්වයක් වන) නිරෝධසමාපත්තියට සමවැදුණු කෙනෙක්, දිය යට ගිලුණු කෙනෙක්, මූර්ඡා වූවෙක්, බ්‍රහ්මයෙක් යන මේ සත්දෙනා පමණක් ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස නො කරති. ඔබ ඔවුන්ගෙන් කෙනෙක් නො වන්නෙහි ය. ඔබ ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස කරන කෙනෙකි. එහෙත් ඒ බව දැනගැනීමට තරම් ඔබේ සතිය දියුණු වී නැත.

හුස්ම සියුම් වූ විට, ඔබ එය වෙනස් කොට වඩා ප්‍රකට කිරීමට උත්සාහ නො කළ යුතු ය. එසේ කළහොත් ඔබේ සමාධිය දියුණු වන්නේ නැත. හුස්ම ස්වාභාවික ව ඇතුළට යන අයුරු හා පිට වන අයුරු පමණක් දැනගන්න. එය නො පැහැදිලි නම් අන්තිම වරට එහි ස්පර්ශය දැනුණු තැනට සිත යොමු කර ගෙන සිටින්න. සතිය හා අවබෝධ කර ගැනීමේ ශක්තිය මෙලෙස යෙදුවහොත් ඔබට ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස නැවතත් පැහැදිලි ව දැනෙණු ඇත.

ආනාපානසති භාවනාවෙන් පහළ වන නිමිත්ත සියලු

දෙනාට ම ඒකාකාර නො වේ. පුද්ගලයාගේ ස්වාභාවය අනුව නිමිති විවිධාකාර ය. සමහර යෝගීන්ට එය සුබ වේදනාවක් ලෙස පහළ වේ.

නිදසුන් වශයෙන්,

1. පුළුන්පිඩක් (උග්ගහ-නිමිත්ත)
2. දිගට අදින ලද පුළුන් (උග්ගහ-නිමිත්ත)
3. චලනය වන වායුව හෝ සුළං රැල්ලක් (උග්ගහ-නිමිත්ත)
4. සිකුරු හෙවත් උදය-තරුව වැනි දීප්තිමත් ආලෝකයක් (උග්ගහ-නිමිත්ත හා පටිභාග-නිමිත්ත)
5. දීප්තිමත් රතුකැටයක් හෝ මැණිකක් (පටිභාග-නිමිත්ත)
6. දීප්තිමත් මුතුඇටයක් (පටිභාග-නිමිත්ත)

සමහරුන්ට එය රළු වේදනාවක් ලෙස පහළ වේ.

1. පුළුන් පැලයක නටුව ලෙස (උග්ගහ-නිමිත්ත හා පටිභාග-නිමිත්ත)
2. තියුණු කරන ලද ලී කබැල්ලක් (උග්ගහ-නිමිත්ත හා පටිභාග-නිමිත්ත)

සමහරුන්ට එය පෙනෙන්නේ මෙසේ ය.

1. දිග ලණුවක් හෝ ලණුකැරැල්ලක් ලෙස (උග්ගහ-නිමිත්ත හා පටිභාග-නිමිත්ත)
2. මල්වඩමක් (උග්ගහ-නිමිත්ත හා පටිභාග-නිමිත්ත)
3. දුම්පිඩක් (උග්ගහ-නිමිත්ත හා පටිභාග-නිමිත්ත)
4. දිගහරින ලද මකුළුදැලක් (උග්ගහ-නිමිත්ත හා පටිභාග-නිමිත්ත)
5. මීදුම්පටලයක් (උග්ගහ-නිමිත්ත හා පටිභාග-නිමිත්ත)
6. නෙළුම්මලක් (උග්ගහ-නිමිත්ත හා පටිභාග-නිමිත්ත)
7. රථරෝදයක් (උග්ගහ-නිමිත්ත හා පටිභාග-නිමිත්ත)
8. සඳමඬලක් (උග්ගහ නිමිත්ත හා පටිභාග නිමිත්ත)
9. හිරුමඬලක් (උග්ගහ නිමිත්ත හා පටිභාග නිමිත්ත)

උග්ගහ-නිමිත්ත සාමාන්‍යයෙන් පැහැදිලි දීප්තිමත්

නිමිත්තක් නො වේ. එහෙයින් එය බොහෝදෙනාට පෙනෙන්නේ පුළුන් මෙන් පිරිසිදු සුදු පාටින් යුත් නිමිත්තක් ලෙස ය. නිමිත්ත උදය-තරුව මෙන් පැහැදිලි ව දීප්තිමත් ව බබළන විට එය පටිභාග-නිමිත්ත යි. නිමිත්ත දීප්තියෙන් තොර රතුකැටයක් හෝ මැණිකක් ලෙස පෙනෙන්නේ නම් එය උග්ගහ-නිමිත්ත යි. සෙසු රූප හා වර්ණ ගැන ද මෙලෙස තේරුම් ගත යුතු ය.

නිමිත්ත විවිධ පුද්ගලයන්ට විවිධාකාරයෙන් පහළ වන්නේ එය සංඥාවෙන් හටගන්නා බැවිනි. නිමිත්ත පහළ වන්නට පෙර හුස්ම පිළිබඳ ව විවිධ යෝගීන්ට ඇති වන විවිධ සංඥා නිසා විවිධාකාර නිමිති පහළ වේ. ආනාපානසතිය එක ම භාවනාවක් වුව ද එක් එක් පුද්ගලයාගේ (පුද්ගල) ස්වභාවය ඔවුන්ට පෙනෙන නිමිතිවල විවිධත්වයට හේතු වේ.

මේ අවස්ථාවට පත් වූ විට, නිමිත්ත සමඟ 'ක්‍රීඩා'නො කිරීම සැලකිය යුතු කරුණකි. නිමිත්තට ඉවත් වී යාමට ඉඩ නො දිය යුතු ය. නිමිත්තේ හැඩය හෝ පෙනුම හෝ වෙනස් කිරීමට උත්සාහ නො කළ යුතු යි. එසේ කළහොත් ඔබේ සමාධිය තව දුරටත් දියුණු නො වී දියුණුව අඩාළ වේ. නිමිත්ත ද අතුරුදහන් විය හැකි ය. එබැවින් මුල් වරට නිමිත්ත පහළ වන මේ අවස්ථාවෙහි දී හුස්ම අරමුණු කර ගෙන එකඟ ව පවතින ඔබේ සිත එම අරමුණෙන් ඉවත් කොට නිමිත්තෙහි රඳවා නො ගන්න. එසේ කළහොත් නිමිත්ත අතුරුදහන් වෙයි. නිමිත්තේ ස්ථාවර බව දැනී සිත ඉබේ ම එහි රැඳුනහොත් සිතට එහි රැඳී සිටීමට ඉඩ දෙන්න. සිත බලෙන් එතැනින් ඉවත් කළහොත් සමාධිය නැති වී යා හැකි ය.

නිමිත්ත ඔබ ඉදිරියෙහි ඈතින් පිහිටා ඇති ලෙසට පෙනුණහොත් එය ගැන අවධානය යොමු නො කරන්න. එය අතුරුදහන් වන්නට පුළුවනි. එබැවින් නිමිත්ත ගැන අවධානය යොමු නො කර හුස්ම ස්පර්ශ වන ස්ථානයෙහි පමණක් සිත රඳවා ගෙන සිටියහොත් නිමිත්ත එතැනට පැමිණ නැවතී සිටිනු ඔබට පෙනේ. හුස්ම ස්පර්ශ වන තැන නිමිත්ත පහළ වී ස්ථිර ව සිටින විට නිමිත්ත හුස්ම ලෙසත් හුස්ම නිමිත්ත ලෙසත් ඔබට පෙනුණහොත් හුස්ම ගැන පමණක් සතිය පිහිටුවා ගන්න. මෙසේ ඔබේ අවධානය හුස්මෙන් නිමිත්තට මාරු කිරීමෙන් ඔබට තව

දුරටත් දියුණු වීමට පුළුවන. නිමිත්තෙහි සිත රඳවා ගෙන සිටින විට එහි සුදු පාට තව තවත් වැඩි වී පුළුන් මෙන්සුදු වූ විට එය උග්ගහ-නිමිත්ත යි.

ඒ සුදු පාට උග්ගහ-නිමිත්ත අරමුණු කරමින් පැයක් හෝ පැය දෙකක් හෝ පැය තුනක් හෝ සිත එකඟ කර ගෙන සිටීමට ඔබ අධිෂ්ඨාන කළ යුතු යි. ඔබ පැයක් හෝ පැය දෙකක් හෝ උග්ගහ-නිමිත්තෙහි සිත රඳවා ගෙන සිටියහොත් නිමිත්ත පැහැදිලි වී දීප්තිමත් ව බබළන බව ඔබට පෙනෙනු ඇත. එවිට එය පටිභාග-නිමිත්ත යි. එවිට ඔබ පටිභාග-නිමිත්තෙහි පැයක්, දෙකක් හෝ පැය තුනක් හෝ සිත රඳවා ගෙන සිටීමට අධිෂ්ඨාන කොට එසේ කිරීමට පුරුදු විය යුතු ය. ඔබගේ උත්සාහය සාර්ථක වන තුරු ම ඔබ එසේ කළ යුතු ය. එවිට ඔබට උපචාර-සමාධිය හෝ අර්පණා-සමාධිය හෝ ලැබෙනු ඇත. උපචාර-සමාධිය ධ්‍යානයට සමීප වූ සමාධිය යි. 'අර්පණා-සමාධිය' නම් ධ්‍යාන සමාධිය යි. මේ දෙයාකාර සමාධියට ම අරමුණු වන්නේ පටිභාග-නිමිත්ත යි. ඒ දෙක අතර ඇති වෙනස නම් උපචාර-සමාධියෙහි ධ්‍යානාඞ්ග සම්පූර්ණයෙන් වැඩී නො තිබීම යි. මෙය හේතු කොට ගෙන උපචාර-සමාධියෙහි භවාඞ්ග සිත් ඇති වන බැවින් සිත භවාංගයට වැටීමට පුළුවන. මෙම අත්දැකීම ලබන යෝගාවචරයා සෑම දෙයක් ම නැවතී ඇති බව කිය යි. ඔහු එය 'නිවන' ය යි සිතීමට ද පුළුවන. සත්‍ය වශයෙන් සිතෙහි ක්‍රියාකාරීත්වය නැවතී නැත. එහෙත් භවාංග සිත්වල සියුම් බව නිසා යෝගාවචරයාට සිතෙහි ක්‍රියාකාරීත්වය දැකීමට තරම් කුසලතාවක් නැත.

මේ අවස්ථාවෙහි දී සිත පටිභාග-නිමිත්තට ම යොමු කොට එහි රඳවා තැබීමට ඔබට ශ්‍රද්ධා, වීර්ය, සති, සමාධි, ප්‍රඥා යන 'පඤ්ච-බල' ධර්මයන්ගේ ආධාරය අවශ්‍ය වේ.

පටිභාග-නිමිත්ත නැවත නැවතත් සිතට දැක ගැනීමට වීර්යය අවශ්‍යය යි. එය අමතක නො කිරීමට සතිය අවශ්‍ය යි. එය තේරුම් ගැනීමට ප්‍රඥාව අවශ්‍ය යි.

6. ආනාපානසති භාවනාව පිළිබඳ ව විශේෂ උපදෙස් කිහිපයක්

(උපුටා ගැනීම: 'ප්‍රඥාවේ ආලෝකය' පරිවර්තක: සිල්වියා ගුණතිලක)

ආනාපානසති නිමිත්ත වනාහි පරිකම්ම-නිමිත්ත, උග්ගහ-නිමිත්ත සහ පටිභාග-නිමිත්ත වශයෙන් ත්‍රිවිධාකාරයකින් පහළ වේ. හුස්ම ඇතුළු වීම සහ පිට වීම, මූලික අවස්ථාවෙහි දී පරිකම්ම-නිමිත්ත නමින් හඳුන්වනු ලැබේ. **'නේව වණ්ණතෝ මනසිකාතබ්බං'** - එහි වර්ණය වෙත අවධානය යොමු නො කරන්න. නිමිත්ත මුල දී පහළ වන විට යෝගාවචරයා එහි වර්ණයට අවධානය යොමු කළහොත්, එය වර්ණ කසිණ භාවනාව වේ. ආනාපානසතිය නො වේ.

යෝගාවචරයා හුස්මෙහි ස්වභාවික ලක්ෂණ හෙවත් සතර මහාධාතු වෙත විශේෂයෙන් වායෝධාතුවට - අවධානය යොමු කළහොත් - එය 'ධාතු' කම්මට්ඨානය යි. ආනාපානසතිය නො වේ. එහෙයින් ස්වභාවික ලක්ෂණ කෙරෙහි ද අවධානය යොමු නො කරන්න.

තව ද 'සාමඤ්ඤලක්ඛණ' (සාමාන්‍ය ලක්ෂණ) හෙවත් 'හුස්ම ඇතුළු වීම - ඇති වීම සහ නැති වීම - අනිත්‍ය යි' 'හුස්ම පිට වීම - ඇති වීම සහ නැති වීම - අනිත්‍ය යි' යනාදි වශයෙන් ද මෙනෙහි නො කරන්න.

මේ අවස්ථාවෙහි දී, ඇතුළු වන හුස්ම සහ පිට වන හුස්ම තව ම ප්‍රඥප්තියකි. විපස්සනාවට අරමුණු වන්නේ පරමාර්ථයන් ය. ප්‍රඥප්ති නො වේ. 'හදයවත්ථුව' උපනිශ්‍රය කර ගෙන හටගන්නා වූ ඕනෑ ම චිත්තයකට, හුස්ම ඇතුළු කිරීමටත් පිට කිරීමටත් බලය ඇත.

පරමාර්ථ-ධර්ම වෙත අවධානය යොමු කිරීමට කැමති යෝගාවචරයා මෙම චිත්තජ-රූපවල සතර මහාධාතූන් වෙන් කොට බැලිය යුතු යි. ඒවා කුඩා කලාප ය. ඇතුළු වන හුස්ම ඉතා සියුම් රූප කලාප ය. පිට වන හුස්ම ද ඉතා සියුම් රූප කලාප ය. සෑම රූප කලාපයක් ම - පඨවී, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ, වණ්ණ, ගන්ධ, රස, ඕජා යන රූප-ධර්ම අටෙන් යුක්ත ය.

එක් කලාපයක පඨවීධාතුව තවත් කලාපයක පඨවීධාතුව

සමඟ හැපෙන විට ශබ්දය ඇති වේ. එය හුස්ම ඇතුළු වන පිට වන ශබ්දය යි. ශබ්දය සමඟ රූප-ධර්ම නවයකි. යථෝක්ත රූප-ධර්ම අට ක්‍රමානුකූල ව දැක ගත හැකි යෝගියාට එහි ඇති වීම සහ නැති වීම දකිමින් අනිත්‍ය ස්වභාවය අරමුණු කර ගෙන ද නිරන්තර ඇති වීමෙන් සහ නැති වීමෙන් පෙළීමේ ස්වාභාවය දකිමින්, එහි දුක්ඛ ලක්‍ෂණය අරමුණු කර ගෙන ද නො නැසිය හැකි සාරයක් හෝ ආත්මයක් නැති බව දකිමින් අනාත්ම ස්වභාවය අරමුණු කර ගෙන ද භාවනා වැඩීමට පුළුවන. මේ අවස්ථාවට පත් නො වී, යෝගාවචරයා ප්‍රඥප්ති අරමුණු කර ගෙන අනිත්‍යය මෙනෙහි කළහොත් එය ආනාපානසති භාවනාව වැඩීමේ පිළිවෙළ නො වේ. එහෙයින් ආනාපානසති කම්මට්ඨානයෙහි සමාධිය ඇති කර ගැනීමට කැමති යෝගාවචරයා සතර මහාධාතූන් හෙවත් 'සභාව-ලක්ඛණ' වෙත හෝ ඇති වීම සහ නැති වීම හෙවත් 'සාමඤ්ඤ-ලක්ඛණ' වෙත හෝ අවධානය යොමු නො කළ යුතු යි.

මෙය, ප්‍රඥප්තියක් වන හුස්ම, අරමුණු වශයෙන් ගෙන සමාධිය වඩන අවස්ථාව යි.

❖ <u>මුළු-හුස්ම දැනගැනීමේ අවස්ථාව,</u>

යථෝක්ත ලෙස සන්සුන් ව සමාධිය ඇති කර ගෙන සිටින යෝගාවචරයා, නිමිත්ත පහළ නුවූවත් භාවනාවේ ඊළඟ අවස්ථාව ආරම්භ කළ යුතු යි. යෝගාවචරයා හුස්ම රැල්ලේ මුල සිට අග දක්වා - මුල, මැද, අග යන අවස්ථා තුන ම දැන ගත යුතු යි. එහෙත් 'මුල', 'මැද', 'අග' ය යි සිතින් කියා ගත යුතු නො වේ. 'ආශ්වාස' 'ප්‍රශ්වාස' ය යි කියා සඳහන් කළාට කමක් නැත. එහෙත් නාස්පුඩුවේ හෝ උඩුතොලේ හෝ වැදෙන හුස්ම රැල්ල මුල සිට අග දක්වා ම දැනගනිමින්, සිත ශරීරයෙන් පිටතට හෝ ඇතුළට හෝ නො යවා, හුස්ම පමණක් අරමුණු කර ගෙන සමාධිය පිහිටුවා ගත යුතු යි. යෝගාවචරයාට මේ අයුරින් පැයක් හෝ දෙකක් හෝ සමාධිය ඇති කර ගෙන සිටීමට හැකි වුවහොත්, නිමිත්ත පහළ වන්නට පුළුවන.

7. ආනාපානසති භාවනාවට අදාළ කායානුපස්සනාවේ අවස්ථා සතර

ආනාපානසති භාවනාව පිළිබඳ කායානුපස්සනාව, අවස්ථා සතරකින් යුක්ත ය. එය පහසුවෙන් මතකයෙහි රඳවා ගැනීම සඳහා **(1)** දිගු-හුස්ම **(2)** කෙටි-හුස්ම **(3)** මුළු-හුස්ම **(4)** සියුම්-හුස්ම යනුවෙන් දරා ගනිමු. මෙහි දී තුන්වැනි අංකයෙන් දක්වෙන 'මුළු-හුස්ම' යන්න පාළියෙන් සඳහන් වන්නේ 'සබ්බකායපටිසංවේදී අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති, සබ්බකායපටිසංවේදී පස්සසිස්සාමීති සික්ඛති' යනුවෙනි. එහි අර්ථය සමන්තපාසාදිකා විනයට්ඨකථාවෙහි සඳහන් වන පරිදි "මුළු ආශ්වාස කය (ඇතුළු වන හුස්ම) මුල - මැද - අග වශයෙන් ප්‍රකට වන ලෙස මනා ව දැනගනිමින් ආශ්වාස කරමි'යි පුහුණු වෙයි. මුළු ප්‍රශ්වාස කය (පිට වන හුස්ම) මුල - මැද - අග වශයෙන් ප්‍රකට වන ලෙස මනා ව දැනගනිමින් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි පුහුණු වෙයි" යනු යි. මෙසේ ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස දෙකෙහි මුල - මැද - අග ප්‍රකට වන ලෙස නුවණින් යුතු ව ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාසගැන දැනගැනීම 'සබ්බකායපටිසංවේදී' යනුවෙන් අදහස් කරනු ලැබේ. ඇතැම් යෝගාවචරයෙකුට ආශ්වාස කයෙහි හෝ ප්‍රශ්වාස කයෙහි මුල ප්‍රකට වුව ද මැද හා අග ප්‍රකට නො විය හැකි ය. එවිට එම යෝගාවචරයා ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස කයෙහි මුල පමණක් මනා සිහියෙන් දැනගැනීමට සමත් වෙයි. මැද හා අග මනා සිහියෙන් දැනගැනීමට වෑයම් කිරීමෙහි දී (ප්‍රකට නො වන බැවින්) වෙහෙසට පත් වේ. ඇතැම් කෙනෙකුට මැද ප්‍රකට වන අතර මුල හා අග ප්‍රකට නො වේ. තවත් කෙනෙකුට අග ප්‍රකට වන අතර මුල හා මැද ප්‍රකට නො වනු ඇත. එම යෝගාවචරයා ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස කයෙහි අග පිළිබඳ ව ප්‍රකට ලෙස දැනගැනීමට සමත් වන අතර මුල හා මැද ප්‍රකට නො වන බැවින් එය මනා සිහියෙන් දැනගැනීමට වෑයම් කිරීමෙහි දී වෙහෙසට පත් වේ. ඇතැම් කෙනෙකුට ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස කයෙහි මුල - මැද - අග සියල්ල මැනවින් ප්‍රකට ව වැටහේ. එම යෝගාවචරයා 'මුළු ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස කය' දැනගැනීමෙහි ලා වෙහෙසට පත් නො වේ. මෙපරිද්දෙන් සිහිය පැවැත්වීමට වෑයම් කිරීම, පුහුණු වීම 'සබ්බකායපටිසංවේදී'

හෙවත් 'මුළු-හුස්ම' දැනගැනීමේ අවස්ථාව යි. නැතහොත් එබඳු භාවනා පුහුණුවක යෙදී වාසය කරන තැනැත්තාගේ සංවරය, එහි ලා 'අධිසීල-ශික්ෂාව' යි. එබඳු තැනැත්තාගේ සිතෙහි එකඟ බව, 'අධිචිත්ත-ශික්ෂාව' යි. එබඳු තැනැත්තාගේ ප්‍රඥාව, 'අධිපඤ්ඤා-ශික්ෂාව' යි. මුළු-හුස්ම දැනගනිමින් එම අරමුණෙහි මනා සිහියෙන් හා මනසිකාරයෙන් යුතු ව ත්‍රිවිධ ශික්ෂා වැඩීම, දියුණු කිරීම මෙහි දී 'සික්ඛති' යන්නෙන් අදහස් කෙරේ. පළමු අවස්ථාවන්හි (දිගු-හුස්ම හා කෙටි-හුස්ම ආදි වශයෙන්) හුදෙක් හුස්ම දැනගැනීම පමණක් කියන ලදී. එහෙත් මෙතැන් සිට විශේෂයෙන් ආනාපානසතිය තුළින් (ත්‍රිශික්ෂා සම්පූර්ණ වන සේ) සමථ-විදර්ශනාඥානයන් වර්ධනය වන ආකාරයට පුහුණු වීම, උත්සාහවත් වීම අදහස් කෙරේ.

ඉහත දක්වන්නට යෙදුණේ ආනාපානසති භාවනාවේ 'සබ්බකායපටිසංවේදී' අවස්ථාව පිළිබඳ ව අට්ඨකථාවන්හි දක්වා ඇති පිළිවෙළ යි. 'සබ්බකාය' යන වචනය දෙස මතුපිටින් බලා ඇතැම් ඇදුරන් විසින් එය "මුළු-කය (සකල ශරීරය) පිළිබඳ ව දැනගනිමින් ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස කරමි' යි පුහුණු වෙයි" යනුවෙන් වැරදි ලෙස අර්ථකථනය කරනු අසන්නට ලැබේ. 'සබ්බකාය' යන්නෙන් මෙහි දී අදහස් වන්නේ 'මුළු-කය (සකල ශරීරය)' යන්න නොව 'මුළු-හුස්ම' හෙවත් ඇතුළු වන පිට වන හුස්ම මුල - මැද - අග වශයෙන් මනා ව දැනගැනීම බව නිවැරදි ව වටහා ගත යුතු ය.

ආනාපානසති සමාධිය පාදක කර ගෙන ධ්‍යාන ලබා ගන්නා ආකාරය පිළිබඳ ව බුරුමයේ චිත්තලපබ්බත අරණ්‍ය සේනාසනාධිපති අතිපූජනීය ඵා-අවුක් (ආචිණ්ණ) සයාඩෝ ස්වාමීන් වහන්සේ විසින් දක්වා ඇති භාවනා උපදෙස් 'දැනුම සහ දැකීම' (පරිවර්තක**:** සිල්වියා ගුණතිලක - පිටු **12-19**) ග්‍රන්ථයෙන් උපුටා ගෙන මෙතැන් සිට මෙසේ දක්වනු ලැබේ.

8. 'බල' ධර්ම පහ සම ව පවත්වා ගැනීම

නිවනට සිත පමුණුවන සමථ සහ විපස්සනා යන මාර්ගවලින් සිතට ඉවත් වන්නට ඉඩ නො දී සිත පාලනය කරන්නේ 'බල' ධර්ම පහ යි.

මෙයින් පළමුවැන්න ශ්‍රද්ධාව යි. ශ්‍රද්ධාවන්තයා ත්‍රිවිධ රත්නයේ ගුණ අදහයි. කර්ම හා කර්මවිපාක විශ්වාස කරයි. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ සම්මාසම්බුද්ධත්වය විශ්වාස කිරීම ඉතා වැදගත් ය. එබඳු විශ්වාසයක් නොමැතිවුවහොත් යෝගාවචරයා භාවනාවෙන් පිරිහෙයි. බුදුරජාණන් වහන්සේ දෙසූ ධර්මය - එනම් සතර මාර්ග, සතර ඵල, නිවන සහ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ අනුශාසනා ඇදහිය යුතු ය. බුදුදහම අපට භාවනා මාර්ගය පෙන්වා දෙයි. එබැවින් මේ අවස්ථාවෙහි දී ඒ ධර්ම පිළිබඳ ව සම්පූර්ණ විශ්වාසය ඇති කර ගැනීම විශේෂයෙන් සැලකිය යුතු කරුණකි.

යෝගාවචරයා මේ ලෙස සිතන්නට පුළුවන. 'ඇතුළු වන පිට වන හුස්මවලින් පමණක් ධ්‍යාන ලැබිය හැකි ද? උග්ගහ-නිමිත්ත සුදු පුළුන් බඳුලු. පටිභාග-නිමිත්ත පැහැදිලි 'අයිස්' කැටයක් නැති නම්, වීදුරු බඳුලු. මේවා සත්‍ය ද?' මෙබඳු සිතිවිලි යෝගියා තුළ පැවතුනහොත්, 'වර්තමාන කාලයෙහි ධ්‍යාන ලැබීමට නුපුළුවන' කියා වැරදි දෘෂ්ටියක් ඇති වියහැකි ය. එබඳු දෘෂ්ටි නිසා බුදුදහම පිළිබඳ ඔහුගේ විශ්වාසය පිරිහී සමථ භාවනාව වැඩීම අත්හැර දැමීමෙන් ඔහුට වළකින්නට නුපුළුවන් වේ.

එහෙයින් ආනාපානසතිය වැනි කර්මස්ථානයක් ගෙන සමථ භාවනා වඩනා යෝගාවචරයාට බලවත් ශ්‍රද්ධාවක් තිබිය යුතු ය. 'සම්මාසම්බුදුරජාණන් වහන්සේගේ උපදෙස් අනුව ක්‍රමානුකූල ව භාවනා වැඩුවහොත් මට ධ්‍යාන ලැබිය හැකි ය'යි, සිතමින් කිසිම සැකයක් නොමැති ව ඔහු ආනාපානසතිය වැඩිය යුතු ය. එහෙත් ශ්‍රද්ධාව අධික වුවහොත් ප්‍රඥා-ඉන්ද්‍රියනො පැහැදිලි වේ. ආනාපානසතිය ගැන කථා කරන විට ශ්‍රද්ධාවේ කෘත්‍යය වන්නේ භාවනාවේ අරමුණ තීරණය කර ගැනීම යි. ශ්‍රද්ධාව අධික වුවහොත් විරිය, සති, සමාධි, පඤ්ඤා යන ඉන්ද්‍රිය-ධර්ම දුර්වල වේ. එවිට විරිය-ඉන්ද්‍රිය චිත්ත, චෛතසික ධර්මයන් පටිභාග-නිමිත්තට යොමු කොට එහි තැබීමට හැකි බලයක් බවට පත් නො වේ. තව ද

සතියට සිය කෘත්‍යය වන පටිභාග-නිමිත්ත පිළිබඳ සතිය ඇති කර ගැනීම කළ හැකි නො වේ. පටිභාග-නිමිත්තෙන් ඉවත් වී වෙනත් අරමුණුවලට යාම වැළැක්වීමේ කෘත්‍යය සමාධියෙන් ඉටුනො වේ. පටිභාග-නිමිත්ත විනිවිද දැකීමේ කෘත්‍යය ප්‍රඥාවට ඉටු කළ හැකි නො වේ. පටිභාග-නිමිත්ත අවබෝධ කර ගෙන ශ්‍රද්ධාවට පිටුවහල් වීමට ප්‍රඥාව බලවත් නො වන බැවින්, ශ්‍රද්ධාව ද පිරිහෙයි. විරිය-ඉන්ද්‍රිය අධික ලෙස ප්‍රබල වුවහොත් ශ්‍රද්ධා, සති, සමාධි, ප්‍රඥා යන මෙම ධර්මයන්ට තම තමන්ට අයත් කෘත්‍යය ඉටු කිරීමට නො හැකි වේ.

ශ්‍රද්ධාවේ කෘත්‍යය - අරමුණු පිළිබඳ තීරණය කර ගැනීම යි.
සතියේ කෘත්‍යය - අරමුණෙහි සතිය පිහිටුවා ගැනීම යි.
සමාධියේ කෘත්‍යය - අරමුණෙන් සිත ඉවත් වී යාමට ඉඩනො දීම යි.
ප්‍රඥාවේ කෘත්‍යය - අරමුණ විනිවිද දැකීම යි.

අධික වීර්යය නිසා සිත පටිභාග-නිමිත්තෙහි සන්සුන් ව එකඟ වී නො සිටී. එවිට පස්සද්ධි, සමාධි, උපේක්ඛා යන බොජ්ඣඞ්ග ධර්ම සෑහෙන තරම් ප්‍රබල ව හටගන්නේ නැත. මේ අයුරින් ම සමාධි-බලය හා ප්‍රඥා-බලය අධික වූ විට ද භාවනාව පිරිහෙන බව දැන ගත යුතු යි. එනිසා ශ්‍රද්ධාව හා ප්‍රඥාව සම ව තබා ගැනීමටත් සමාධිය හා වීර්යය සම ව තබා ගැනීමටත් නුවණැත්තන් විසින් ප්‍රශංසා කරනු ලැබේ. ශ්‍රද්ධාව බලවත් වී ප්‍රඥාව දුර්වල වුවහොත් පුද්ගලයා නිෂ්ඵල නිස්සාර අරමුණු පිළිබඳ ව ශ්‍රද්ධාව හා ගෞරවය ඇති කර ගනියි. බුදුදහමින් පිට වෙනත් ආගම් අදහන අයගේ ගෞරවයට හා ශ්‍රද්ධාවට අරමුණු වන දෙය පිළිබඳ ව ශ්‍රද්ධාව හා ගෞරවය ද හටගනී. ආරක්ෂක දේවතාවන් හා භූතයන් පිළිබඳ ව බෞද්ධයන් තුළ හටගන්නා ශ්‍රද්ධාව හා ගෞරවය ද මීට නිදසුනකි. එහෙත් ශ්‍රද්ධාව දුර්වල වී ප්‍රඥාව අධික වුවහොත් පුද්ගලයා කපටි වීමට ඉඩ තිබේ. ඔහු භාවනා නො වඩා අනුන්ගේ භාවනාව විනිශ්චය කරමින් එයට ලකුණු දෙමින් කාලය ගත කරයි. මෙම දුර්වලකමට පිළියම් කිරීම අධික ලෙස බෙහෙත් ගැනීමෙන් සෑදුණු ලෙඩක් සුව කිරීමට වඩා අමාරු ය.

ශ්‍රද්ධාව හා ප්‍රඥාව සම ව පිහිටියහොත් ශ්‍රද්ධාව ඇති කර ගත යුතු අරමුණු පිළිබඳ ව පුද්ගලයා තුළ ශ්‍රද්ධාව ඇති වෙයි. ත්‍රිවිධ රත්නය, කර්මය හා කර්මවිපාක පිළිබඳ ඔහු තුළ විශ්වාසයක් ඇති වෙයි. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ උපදෙස් අනුව භාවනා කළහොත් තමාට පටිභාග-නිමිත්ත හා ධ්‍යාන ලබා ගැනීමට හැකි වන බව ඔහු විශ්වාස කරයි. මෙබඳු ශ්‍රද්ධාවකින් යුතු ව භාවනා වඩා ඔහුට ප්‍රඥාවෙන් නිමිත්ත දැකීමට හැකි වුවහොත් ඔහුගේ ශ්‍රද්ධාව හා ප්‍රඥාව සම ව පවතී. සමාධිය ප්‍රබල වී වීර්යය දුර්වල වූයේ නම් සමාධිය අලසකමට නැමෙන බැවින් අලසකම සිත මැඩපවත්වා ගැනීමට පුළුවන. වීර්යය ප්‍රබල වී සමාධිය දුර්වල වුවහොත් වීර්යයෙන්නො සන්සුන් බව ඇති වන බැවින්, නො සන්සුන් බව සිත මැඩපවත්වා ගැනීමට ඉඩ තිබේ. සමාධිය සහ වීර්යය සම ව පැවතුනහොත් සිත අලස බවට හෝ නො සන්සුන් බවට හෝ යට නො වෙයි. ධ්‍යාන ලැබීමට හැකි වෙයි.

යෝගාවචරයා සමථ භාවනාවක් වැඩීමට කැමති නම් ඔහුගේ ශ්‍රද්ධාව ඉතා බලවත් විය යුතු යි. 'පටිභාග-නිමිත්ත අරමුණු කර ගෙන මා සමාධිය වැඩුවහොත් මට ධ්‍යාන ලැබෙන බවට කිසි ම සැකයක් නැතැ'යි සිතා භාවනා වඩන විට ඒ ශ්‍රද්ධාවේ බලයෙන් ඔහු පටිභාග නිමිත්ත අරමුණු කොට සිත එකඟ කර ගෙන ඒකාන්තයෙන් ධ්‍යාන ලබයි. විපස්සනා වඩන යෝගාවචරයාගේ ප්‍රඥාව ප්‍රබල විය යුතු ය. ප්‍රඥාව ප්‍රබල වන විට ඔහුට ත්‍රිලක්ෂණය විනිවිද දැකීමට හැකි වී අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම යන ත්‍රිලක්ෂණය පිළිබඳ අවබෝධඥානය ලැබේ.

සමාධිය හා ප්‍රඥාව සම ව පවත්නා විට ලෞකික ධ්‍යාන ලැබීමට පුළුවන. බුදුරජාණන් වහන්සේ ඉගැන්වූයේ සමථ සහ විපස්සනා යන දෙක ම එකට වැඩීමට යි. එහෙයින් ලෝකෝත්තර ධ්‍යාන ද ලැබීමට හැකි වන්නේ සමාධිය හා ප්‍රඥාව සම ව පැවතුනහොත් පමණ යි. ශ්‍රද්ධාව හා ප්‍රඥාවත් වීර්යය සහ සමාධියත් සමාධිය සහ ප්‍රඥාවත් සම ව තබා ගැනීමට සතිය අවශ්‍ය යි. සතිය සෑම අවස්ථාවක දී ම අත්‍යාවශ්‍ය වේ. කුමක් නිසා ද ? ශ්‍රද්ධා - වීර්ය - ප්‍රඥා යන මේ බල ධර්මයන් අධික වීමෙන් සිත නො සන්සුන් වනු වළක්වන්නේ සතිය යි. සමාධිය අධික වීමෙන් සිත අලස බවට වැටෙන්නට ඉඩ නො දී ආරක්ෂා

කරන්නේ ද සතිය යි.

එහෙයින් සියලු ම සූප-ව්‍යඤ්ජනවලට ලුණු අවශ්‍ය වන්නා සේ රජුගේ සියලු ම කටයුතුවල දී අගමැති-වරයෙකු අවශ්‍ය වන්නා සේ සෑම අවස්ථාවක දී ම සතිය අවශ්‍ය වේ. ඕනෑ ම කර්මස්ථානයක් වඩද්දී සතිය අවශ්‍ය වන බව භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පවසා ඇතැ'යි පැරණි අටුවාවල සඳහන් වේ. කුමක් නිසා ද? භාවනා වඩන සිතට පිළිසරණක් වන්නේ සතිය යි. ආරක්ෂාවක් වන්නේ සතිය යි. සිත මීට පෙර නො දත් මීට පෙර පත් නො වූ විශේෂ උසස් තත්ත්වයන්ට පත් වීමට සතිය උපකාර වන නිසා එය පිළිසරණකි. සතිය, භාවනා අරමුණු අමතක වන්නට ඉඩ නො දී සිත ආරක්ෂා කරයි. විපස්සනාඥනයෙන් මෙය දක්නා කෙනෙකුට සතිය පිළිබඳ ව පෙනෙන්නේ භාවනා අරමුණත් යෝගාවචරයාගේ සිතත් ආරක්ෂා කරන ලෙස ය. සතිය නොමැති පුද්ගලයෙකුට සිත උසස් තත්ත්වයකට පත් කර ගන්නට හෝ පාලනය කර ගන්නට හෝ නො හැකිය. සතිය සෑම විට ම ප්‍රයෝජනවත් වන බව බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළේ එබැවිනි. (විශුද්ධිමාර්ගයේ **4** පරිච්ඡේදයේ **49** වන ඡේදය බලන්න මහාටීකා **1 - 150 -154**)

9. 'බොජ්ඣඞ්ග' ධර්ම හත සම ව පවත්වා ගැනීම

ආනාපානසතිය වැඩීමෙන් ධයාන ලැබීමට නම් බොජ්ඣඞ්ග ධර්ම හත සම ව පවත්වා ගත යුතු ය.

1. **සති-සම්බොජ්ඣඞ්ගය :-** පටිභාග-නිමිත්ත සිහි කොට එය නැවත නැවතත් දැකගන්නා වූ සතිය යි.
2. **ධම්මවිචය-සම්බොජ්ඣඞ්ගය :-** පටිභාග-නිමිත්ත විනිවිද දැකගැනීම යි.
3. **විරිය-සම්බොජ්ඣඞ්ගය :-** බොජ්ඣඞ්ග ධර්මයන් එක්කොට පටිභාගනිමිත්තෙහි සිත සම ව රඳවා ගැනීමට දරණ වීර්යය යි. විශේෂයෙන් ධම්මවිචය-සම්බොජ්ඣඞ්ගය සහ විරිය-සම්බොජ්ඣඞ්ගය තව දුරටත් ශක්තිමත් කිරීමට දරණඋත්සාහය යි.
4. **පීති-සම්බොජ්ඣඞ්ගය :-** පටිභාග-නිමිත්ත අත්දැකීම නිසා සිතෙහි හටගන්නා ප්‍රීතිය.
5. **පස්සද්ධි-සම්බොජ්ඣඞ්ගය :-** පටිභාග-නිමිත්ත අරමුණු කොට ගත් චිත්ත චෛතසික ධර්මවල සන්සුන් බව ය.
6. **සමාධි-සම්බොජ්ඣඞ්ගය :-** පටිභාග-නිමිත්ත අරමුණු කර ගෙන සිතෙහි ඇති වන එකඟතාව යි.
7. **උපේක්ඛා-සම්බොජ්ඣඞ්ගය :-** පටිභාග-නිමිත්ත නිසා උද්‍යෝගිමත් ද නො වී නිමිත්තෙන් ඉවත් ද නො වී සිතෙහි පවත්නා සම බව යි.

යෝගාවචරයා බොජ්ඣඞ්ග ධර්ම හත ම වඩා සම තත්ත්වයකට පත් කළ යුතු යි. එහෙත් වීර්යය අඩුවුවහොත් ඔහුගේ සිත භාවනා අරමුණෙන් එනම්, මේ අවස්ථාවෙහි දී පටිභාග-නිමිත්තෙන් ගිලිහෙයි. එවිට යෝගාවචරයා පස්සද්ධි, සමාධි, උපේක්ඛා යන බොජ්ඣඞ්ග ධර්ම තුන නො වඩා ධම්මවිචය, විරිය, පීති යන බොජ්ඣඞ්ග ධර්ම තුන වැඩිය යුතු යි. මේ අයුරින් සිත නැවත භාවනා අරමුණට නංවා සිටුවිය හැකි ය.

එමෙන් ම වීර්යය වැඩි වූ විට සිත නො සන්සුන් වී විසිරී යයි. ඒ අවස්ථාවෙහි දී ධම්මවිචය, විරිය සහ පීති යන බොජ්ඣඞ්ග ධර්ම

තුන නො වඩා පස්සද්ධි, සමාධි, උපේක්ඛා යන තුන වැඩිය යුතු යි. මේ අයුරින් විසිරී ගිය නො සන්සුන් සිත නැවත දමනය වී සන්සුන් බවට පත් වෙයි. බල-ධර්ම පහ සහ බොජ්ඣඞ්ග-ධර්ම හත සම තත්ත්වයකට පත් කෙරෙන්නේ මෙසේ ය.

10. ධ්‍යාන ලැබීම

ඔබේ සිත පැයක් දෙකක් පමණ එක දිගට ම පටිභාග-නිමිත්තෙහි රැඳී පිහිටා සිටින විට හෘදය-වස්තුවේ භවාංග-චිත්තය පිහිටන ස්ථානය හෙවත් හදයවත්ථු-රූපය දැක ගැනීමට උත්සාහ කළ යුතු ය. භවාංග-චිත්තය දීප්තිමත් ව බබළයි. එය 'මනෝද්වාරය' බව අට්ඨකථාවල සඳහන් වේ. ඔබ බොහෝ වාරයක් මෙය දැකීමට නැවත නැවතත් පුහුණු කළහොත් හදයවත්ථු-රූපය ඇසුරු කොට පවත්නා මනෝද්වාරය සහ එහි පහළ වී පෙනෙන පටිභාග-නිමිත්ත ද දැකගැනීමට පහසුවෙන් හැකි වෙයි. මෙලෙස කළ හැකි වූ විට ඔබ විතක්ක - විචාර - පීති - සුඛ - ඒකාග්ගතා යන ධ්‍යානාඞ්ග පහ වරකට එකක් බැගින් දැක ගැනීමට උත්සාහ කළ යුතු ය. දිගට ම මෙසේ පුහුණු වන විට ඔබට ධ්‍යානාඞ්ග පහ ම එකවරට දැකගැනීමට හැකි වෙයි. ධ්‍යානාඞ්ග පහ නම්,

1. **විතක්ක** :- සිත පටිභාග-නිමිත්තට යොමු කොට එහි රඳවා ගැනීම.
2. **විචාර** :- පටිභාග-නිමිත්තෙහි සිත පිහිටුවා ගෙන සිටීම.
3. **පීති** :- පටිභාග-නිමිත්තට ඇති කැමැත්ත.
4. **සුඛ** :- පටිභාග-නිමිත්ත පිළිබඳ අත්දැකීම නිසා හටගන්නා වූ සුඛ වේදනා (සතුට).
5. **ඒකග්ගතා** :- පටිභාග-නිමිත්තෙහි සිත එකඟ ව රැඳී සිටීම.

යථෝක්ත අංග වෙන වෙන ම ගත් විට ධ්‍යානාඞ්ග වශයෙන් හැඳින්වේ. සමූහයක් හෝ එකතුවක් වශයෙන් ගත් විට 'ධ්‍යාන' ය යි කියනු ලැබේ. ධ්‍යානයට සමවැදීමට පුහුණු කරන්නට පටන් ගන්නා විට ඔබ ධ්‍යානාඞ්ග මෙනෙහි කිරීමට වැඩි කාලයක් ගත නො කොට ධ්‍යානයට සමවැදීම සඳහා වැඩි වැඩියෙන් පුහුණු විය යුතු ය. ප්‍රථමධ්‍යානය පිළිබඳ වශීභාවය (**පාලි: 'වසී'**) ඇති කර ගැනීමට පුරුදු විය යුතු යි. මෙම වශීභාවය පස්වැදෑරුම් වේ.

1. **ආවජ්ජන-වසී** :- මනෝද්වාරාවජ්ජනයෙන් ධ්‍යානාඞ්ග දැකීම.
2. **සමාපජ්ජන-වසී** :- කැමති විටක ධ්‍යානයට සමවැදීමේ කුසලතාව.
3. **අධිට්ඨාන-වසී** :- ඔබ අධිෂ්ඨාන කරන මුළු කාලය තුළ ම ධ්‍යානයට සමවැදී සිටීමේ කුසලතාව.
4. **වුට්ඨාන-වසී** :- ධ්‍යානයෙන් නැඟී සිටීමට අධිෂ්ඨාන කර ගත් වේලාවෙහි ම එය කළ හැකි වීමේ කුසලතාව.
5. **පච්චවෙක්ඛන-වසී** :- ධ්‍යානාඞ්ග දැකගැනීමේ කුසලතාව.

ආවජ්ජන හා පච්චවෙක්ඛන යන සිත් දෙක හටගන්නේ එක ම මනෝද්වාරවීථියෙහි ය. ආවර්ජනය, මනෝද්වාරාවජ්ජන චිත්තයෙන් සිදු වේ. මේ අවස්ථාවෙහි දී එහි අරමුණ වන්නේ විතක්කය වැනි ධ්‍යානාඞ්ග පහෙන් එකකි. මනෝද්වාරාවජ්ජන සිතට පසු පච්චවෙක්ඛන ජවන් සිත් හතරක් හෝ පහක් හෝ හයක් හෝ හතක් හෝ හටගනී. ඒ සිත්වලට අරමුණු වන්නේ මනෝද්වාරාවජ්ජන සිතට අරමුණු වූ දෙයම යි. පච්චවෙක්ඛන හෙවත් ප්‍රත්‍යවේක්ෂා කරනු ලබන්නේ මේ ජවන් සිත්වලිනි.

අඞ්ගුත්තරනිකායේ 'පබ්බතෙය්‍යගාවී' සූත්‍රයෙහි සෝතාපන්න තත්ත්වයට පමණක් පත් ව සිටි මහමුගලන් තෙරුන් වහන්සේ ධ්‍යාන ලැබීමට උත්සාහ දරමින් සිටි බව සඳහන් වේ. එවිට බුදුරජාණන් වහන්සේ, ප්‍රථමධ්‍යානය පිළිබඳ කුසලතාව ඇති කර ගන්නා තුරු ද්විතීයධ්‍යානයට සමවැදීමට උත්සාහ නො කරන ලෙස මුගලන් තෙරණුවන්ට අවවාද කළහ. ප්‍රථමධ්‍යානය පිළිබඳ සම්පූර්ණ කුසලතාව ඇති කර නො ගෙන ද්විතීයධ්‍යානය ලබා ගැනීමට නො හැකි වනවා පමණක් නොව ප්‍රථමධ්‍යානය ද නැති වන බව බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළ සේක.

ඔබ මෙම කුසලතා පහ අත්පත් කර ගත් පසු ද්විතීයධ්‍යානයට සමවැදීමට උත්සාහ කළ යුතු ය. මෙසේ කිරීමට ඔබ ප්‍රථමධ්‍යානයට සමවැදී එයින් නැඟුණාට පසු ප්‍රථමධ්‍යානයෙහි

ආදීනව සහ ද්විතීයධ්‍යානයෙහි ආනිසංස මෙනෙහි කළ යුතු ය. ප්‍රථමධ්‍යානයේ අංග පඤ්චනීවරණයන්ට ආසන්න බව මෙනෙහි කළ යුතු යි. ප්‍රථමධ්‍යානයෙහි යෙදෙන විතක්ක, විචාර යන ධ්‍යානාඞ්ග දෙක හේතු කොට ගෙන එම ධ්‍යානාඞ්ග දෙකෙන් තොර වූ ද්විතීයධ්‍යානය තරම් ප්‍රථමධ්‍යානය සමාධිමත් නො වන බව මෙනෙහි කළ යුතු යි. එම ධ්‍යානාඞ්ග දෙක ඉවත් කොට පීති - සුඛ - ඒකග්ගතා යන අංග තුන පමණක් ඉතිරි කර ගැනීමට නැවත පටිභාග-නිමිත්තට සිත යොමු කොට සමාධිය ඇති කර ගැනීමට උත්සාහ දැරිය යුතු යි. මේ අයුරින් ඔබට පීති - සුඛ - ඒකාග්ගතා යන අංග තුනෙන් සමන්විත ද්විතීයධ්‍යානයට පත් විය හැකි ය.

එවිට ඔබ ද්විතීයධ්‍යානය පිළිබඳ කුසලතා පහ ඇති කර ගෙන තෘතීයධ්‍යානය ලැබීමට සිතන විට, ද්විතීයධ්‍යානයෙහි ආදීනව සහ තෘතීයධ්‍යානයෙහි ආනිසංස මෙනෙහි කළ යුතු ය. ද්විතීයධ්‍යානය, ප්‍රථමධ්‍යානයට සමීප වන බව ද, තෘතීයධ්‍යානය තරම් සමාධිමත් නො වන බව ද මෙනෙහි කළ යුතු යි. ද්විතීයධ්‍යානයෙහි අංගයක් වන ප්‍රීතිය රළු ය. එහෙයින් එය ප්‍රීතියෙන් තොර තෘතීයධ්‍යානය තරම් (ද්විතීයධ්‍යානය) සමාධිමත් නො වේ. ද්විතීයධ්‍යානයෙන් නැඟී යථෝක්ත කරුණු මෙනෙහි කරමින් තෘතීයධ්‍යානයට සමවැදීමේ කැමැත්ත ඇති කර ගෙන නැවත පටිභාග-නිමිත්තෙහි සිත රඳවා එකඟ කර ගත යුතු යි. මේ අයුරින් ඔබට සුඛ හා ඒකාග්ගතා යන අංග දෙකෙන් සමන්විත තෘතීයධ්‍යානයට සමවැදීමට පුළුවන.

ඉන්පසු ඔබ තෘතීයධ්‍යානය පිළිබඳ කුසලතා පහ අත්පත් කර ගැනීමට පුහුණු වී එම උත්සාහය සාර්ථක වූ විට, තෘතීයධ්‍යානයෙහි ආදීනව සහ චතුර්ථධ්‍යානයෙහි ආනිසංස සලකා බැලිය යුතු ය. තෘතීයධ්‍යානයෙහි අංගයක් වන 'සුඛය' රළු බැවින් එම ධ්‍යානාඞ්ගයෙන් තොර වූ චතුර්ථධ්‍යානය තරම් තෘතීයධ්‍යානය සමාධිමත් නැත. තෘතීයධ්‍යානයෙන් නැඟී යථෝක්ත කරුණු මෙනෙහි කොට චතුර්ථධ්‍යානයට සමවැදීමේ අභිලාෂය ඇති කර ගෙන නැවත පටිභාග-නිමිත්තෙහි සිත රඳවා ගෙන සිත එකඟ කළ යුතු යි. මේ අයුරින් උපේක්ඛා සහ ඒකාග්ගතා යන ධ්‍යානාඞ්ගවලින් සමන්විත වූ චතුර්ථධ්‍යානයට සමවැදීමට පුළුවනි. චතුර්ථධ්‍යානයට සමවැදීමත් සමඟ හුස්ම

සම්පූර්ණයෙන් ම නවතී. මෙයින් ආනාපානසති භාවනාවේ සිවුවැනි අවස්ථාව සම්පූර්ණ වේ.

1. යෝගාවචරයා මුළු ආශ්වාස කය ම සන්සිඳුවමින් හුස්ම ගනිමි' යි පුහුණු වෙයි.
2. යෝගාවචරයා මුළු ප්‍රශ්වාස කය ම සන්සිඳුවමින් හුස්ම පිට කරමි' යි පුහුණු වෙයි.

මෙම අවස්ථාව පහළ වන්නේ නිමිත්ත පහළ වීමටපෙර ය. චතුර්ථධ්‍යානය දක්වා අනුපිළිවෙළින් සමාධිය දියුණු වූ විට හුස්ම ද වැඩි වැඩියෙන් සන්සුන් වී චතුර්ථධ්‍යානයෙහි දී මුළුමනින් ම නවතී.

යෝගාවචරයා ආනාපානසතියෙන් චතුර්ථධ්‍යානයට පත් වී පඤ්චවශීතා (කුසලතා **5**) දියුණු කර ගත් විට එම සමාධියෙන් හටගත් ආලෝකය දීප්තිමත් ව බබළයි. ඒ අවස්ථාවෙහි දී යෝගාවචරයා කැමති නම් ඔහුට විපස්සනාවට මාරුවීමට හැකි ය. කැමති නම් සමථ භාවනා තව දුරටත් වැඩීමට ද හැකි ය.

11. ආනාපානසති සමාධියෙන් විදර්ශනාවට

ආනාපානසති සමාධිය පාදක කර ගෙන විදර්ශනා භාවනාවට සිත නංවන ආකාරය පපඤ්චසූදනී නම් වූ මජ්ඣිමනිකාය - අට්ඨකථාවෙහි සඳහන් වන්නේ මෙසේ ය.

ඉහත සඳහන් ආකාරයට ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස අනුව සිහිය පවත්වමින් ආනාපානසති භාවනාව වඩන යෝගාවචරයාට ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස නිමිත්ත මුල් කර ගෙන ධ්‍යාන සතර ඇති කර ගත හැකි ය. අනතුරු ව එම යෝගාවචරයා ධ්‍යානයෙන් නැගී සිට ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාසයන් හෝ ධ්‍යානාඞ්ග හෝ විදර්ශනාව පිණිස අරමුණු කර ගනී. එහි දී ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාසයන් අනුව දකින යෝගාවචරයා මෙසේ විමසයි. 'මේ ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස කුමක් ඇසුරු කර ගෙන ද පවතින්නේ? හදයවත්ථුරූපය ඇසුරු කර ගෙන ය (වත්ථු නිස්සිතා), ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස පවතින්නේ. හදයවත්ථුරූපය මේ කය ඇසුරෙහි පවතින බැවින් මෙම කරජකය ම (මවුපියන් නිසා හටගත් ඕළාරික කය ම)රූපය යි. මේ කය සතර මහාභූතයන්ගෙන් හා එයින් හටගත් රූපයන්ගෙන් (උපාදායරූප) සැකසුණු එකකි,' යනුවෙන් සලකමින් යෝගාවචරයා රූපය පිළිබඳ ව විදර්ශනා නුවණින් දකී. අනතුරු ව එම අරමුණ මුල් ව ඇති වන ස්පර්ශය ආදි පඤ්ච-ධර්මයන් 'නාමය' වශයෙන් වෙන් කර ගනී. මෙසේ නාම-රූප පිළිබඳ ව තත්ත්වාකාරයෙන් නුවණින් විමසමින් එහි හේතු-ප්‍රත්‍යයයන් සලකන විට අවිද්‍යාදි පටිච්චසමුප්පාදංග නුවණින් දැක, 'මෙම පැවැත්ම, හේතු-ඵල ධර්ම පරම්පරාවක් විනා එයින් අන්‍ය වූ සත්ත්වයෙක් හෝ පුද්ගලයෙක් හෝනො වේ' ය, යනුවෙන් සැක දුරු කර ගනී. අනතුරු ව හේතු-ප්‍රත්‍යය සහිත වූ නාම-රූප ධර්ම පිළිබඳ ව ත්‍රිලක්ෂණ අනුව විදර්ශනා නුවණින් දකිමින් අනුපිළිවෙළින් අර්හත්වයට පත් වේ. මෙය (ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස මුල් කර ගෙන විදර්ශනා වඩන) ඇතැම් යෝගාවචරයෙකු අර්හත්වය දක්වා සමථ-විදර්ශනා වඩන මාර්ගය යි. ධ්‍යාන අනුව දකිමින් විදර්ශනාවට යොමු වන යෝගාවචරයා මෙසේ විදර්ශනා නුවණින් විමසයි. 'මෙම ධ්‍යානාඞ්ග කුමක් ඇසුරු කර ගෙන ද පවතින්නේ ? හදයවත්ථුරූපය ඇසුරු කර ගෙන ය, (වත්ථු නිස්සිතා) ධ්‍යානාඞ්ග

පවතින්නේ. හදයවත්ථුරූපය මේ කය ඇසුරෙහි පවතින බැවින් මෙම කරජකය ම රූපය යි,' යනුවෙන් දකිමින් නාම-රූප ධර්ම විදර්ශනා නුවණින් වෙන් කර ගනී. අනතුරු ව එහි හේතු-ප්‍රත්‍යයයන් සලකන විට අවිද්‍යාදි හේතූන් දැක, මෙම පැවැත්ම, හේතු-ඵල ධර්ම පරම්පරාවක් විනා එයින් අන්‍ය වූ සත්ත්වයෙක් හෝ පුද්ගලයෙක් හෝ නො වේ' ය, යනුවෙන් සැක දුරු කර ගනී. අනතුරු ව හේතු-ප්‍රත්‍යය සහිත වූ නාම-රූප ධර්ම පිළිබඳ ව ත්‍රිලක්ෂණය අනුව දකිමින් අනුපිළිවෙළින් අර්හත්වයට පත් වේ. මෙය ඇතැම් යෝගාවචරයෙකු (ධ්‍යානාඞ්ග මුල් කර ගෙන විදර්ශනාව වඩමින්) අර්හත්වය දක්වා සමථ-විදර්ශනා වඩන මාර්ගය යි.

(හදයවත්ථුරූපය: මෙයින් අදහස් කෙරෙන්නේ හෘදයකෝෂය අභ්‍යන්තරයෙහි පවතින ලෙය ඇසුරු කර ගත්, මනෝද්වාරයෙහි සිත් පහළ වීමට උපකාර වන්නා වූ ඉතා සියුම් රූප කොටසකි.)

12. ආනාපානසති භාවනාව පිළිබඳ ගැටලු සහ පිළිතුරු

ආනාපානසති භාවනාව වඩන යෝගාවචරයන්ට ඇති වන ඇතැම් ගැටලු හා එම ගැටලුවලට බුරුමයේ 'චිත්තලපබ්බත' අරණ්‍යසේනාසනාධිපති අතිපූජනීය ඵා-අවුක් (ආචිණ්ණ) සෙයාඩෝ ස්වාමීන් වහන්සේ විසින් ලබා දුන් පිළිතුරු 'දැනුම සහ දැකීම' (පරිවර්තක: සිල්වියා ගුණතිලක) ග්‍රන්ථයෙන් උපුටා ගෙන මෙතැන් සිට ඉදිරිපත් කරනු ලැබේ.

<u>'දැනුම සහ දැකීම' ග්‍රන්ථයෙන් ...</u>
<u>(පිටු අංක **20- 22, 72-78**)</u>

- **ආනාපානසති භාවනාවේ අවස්ථා සතරෙහි දී එක් අවස්ථාවකින් ඊළඟ අවස්ථාවට යා යුතු බව අප තීරණය කරන්නේ කෙසේ ද ?**

බුදුරජාණන් වහන්සේ ආනාපානසතිය පියවරෙන් පියවර ඉගැන්වූයේ යෝගාවචරයාට පහසුවෙන් තේරුම් ගැනීමට හැකි වනු පිණිස යි. (එනම්, දිග-හුස්ම, කෙටි-හුස්ම, මුළු-හුස්ම, සියුම්-හුස්ම වශයෙනි.) එහෙත් භාවනා වඩන විට මේ අවස්ථා සතර එක ම අවස්ථාවක ඇති විය හැකි ය. නිදසුනක් වශයෙන් හුස්ම දිගු වූ විට අප විසින් මුළු හුස්ම ම දැනගැනීමට උත්සාහ කළ යුතු යි. සමාධිය දියුණු වූ පසු, ඔබට පැය භාගයක් සමාධියෙන් සිටින්නට හැකි වූ පසු එසේ කිරීමට උත්සාහ කරන්න. ඔබට පැයක් පමණ මුළු දිග හුස්මත්, මුළු කෙටි හුස්මත් අරමුණු කර ගෙන සිත එකඟ කර ගෙන සිටීමට හැකි නම්, හුස්ම ඉබේ ම සියුම් වෙයි. හුස්ම සියුම් නො වුවහොත් ඔබ හුස්ම ගැන පමණක් සිත යොමු කර ගෙන සිටින්න. ඔබ හුස්ම සියුම් කිරීමට හෝ, දිගු හෝ කෙටි කිරීමට හෝ උත්සාහනො කරන්න. මේ අයුරින් අවස්ථා සතර ම එක අවස්ථාවකට ඇතුළත් වනු ඇත. සිවුවන අවස්ථාවෙහි දී හුස්ම සියුම් වෙනවා පමණ යි. එය සම්පූර්ණයෙන් ම නවතින්නේ නැත. හුස්ම සම්පූර්ණයෙන් ම නවතින්නේ චතුර්ථධ්‍යානයෙහි දී ය. ඉතා ම සියුම් අවස්ථාව මෙය යි.

❖ **භාවනා වැඩීමෙහි දී නිමිත්තක් පහළ වීම අවශ්‍ය ම ද ?**

ආනාපානසතිය, කසිණ භාවනා, අසුභ භාවනා වැනි කර්මස්ථාන සඳහා නිමිත්තක් අවශ්‍ය යි. මෙම කර්මස්ථානවලින් ධ්‍යාන ලබා ගැනීමට නම් නිමිත්තක් අවශ්‍ය ම ය. බුද්ධානුස්සතිය වැනි වෙනත් සමහර කර්මස්ථාන සඳහා නිමිත්තක් අවශ්‍ය නැත. මෛත්‍රී භාවනාවේ දී 'නිමිත්ත' ය යි කියන්නේ 'සීමාසම්භේදයට' යි.

❖ **ආනාපාන නිමිත්ත එන්නේ කොතැනින් ද? කුමක් පිහිට කොට ගෙන ද එය පහළ වන්නේ ?**

හෘදයවස්තුව පිහිට කොට පහළ වන සිත් වැඩි ගණනකින් ම ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස ඇති වේ. නියම ආනාපානසති නිමිත්ත පැමිණෙන්නේ හුස්මෙන් ය. නමුත් සෑම සිතකට ම නිමිත්තක් ඇති කර ගත නො හැක. නිමිත්තක් පහළ කිරීමට හැකි වන්නේ ඉතා ම ගැඹුරු ලෙස, බලවත් ලෙස එකඟ ව ඇති සිතකට පමණ යි. ඒ නිසා ආනාපානසති නිමිත්ත පහළ වන්නේ ඉතා ගැඹුරු ලෙස සමාධිමත් වූ සිතකින් හටගන්නා වූ හුස්ම පදනම් කර ගෙන යි. නිමිත්ත නාස්පුඩුවලින් ඉතා දුරින් පිහිටා ඇතොත් එය ඇත්තෙන් ම නිමිත්තක් නො වේ. සමාධිය නිසා නිමිත්තක් පහළ විය හැකි ය. නමුත් එය නියම ආනාපානසති නිමිත්ත නො වේ. නිමිත්තෙන් ධ්‍යාන ලබා ගත හැකි නම් එය ආනාපානසති නිමිත්ත යි. නමුත් නිමිත්තෙන් ධ්‍යාන ලබා ගත නො හැකි නම් එය නියම ආනාපානසති නිමිත්ත නො වේ. ඔබ ඒ නිමිත්ත අරමුණු කර ගෙන සිත එකඟ කළත් ධ්‍යාන ලැබෙන්නේ නැත. ඇති වන සමාධිය බලවත් නැත. ඒ නිමිත්ත අරමුණු කර ගෙන භාවනා කළහොත් එය ඉක්මනින් අතුරුදහන් වෙයි.

❖ **පරිකම්ම-නිමිත්ත, උග්ගහ-නිමිත්ත, පටිභාග-නිමිත්ත වශයෙන් ආනාපානසති භාවනාවෙහි දී නිමිති තුනක් ලැබේ. පරිකම්ම-නිමිත්ත සෑම විට ම අළු පාට ද? පරිකම්ම-නිමිත්තත්, උග්ගහ-නිමිත්තත් අතර ඇති වෙනස කුමක් ද?**

ආනාපානසතියෙහි තුන් අයුරක සමාධියත් තුන් අයුරක භාවනාවත් තිබේ. නිමිති තුන් වර්ගය නම්, පරිකම්ම-නිමිත්ත, උග්ගහ-නිමිත්ත, පටිභාග-නිමිත්ත යනු යි. සමාධි තුන් වර්ගය නම්,

පරිකම්ම හෙවත් ක්‍ෂණික-සමාධි, උපචාර-සමාධි, අර්පණා-සමාධි හෙවත් ධ්‍යාන-සමාධි ය. භාවනා තුන් අයුර නම්, පරිකම්ම-භාවනා, උපචාර-භාවනා, අර්පණා-ධ්‍යාන භාවනා ය.

ඇතැම් විට පරිකම්ම-සමාධියට 'ඛණික (ක්‍ෂණික) සමාධිය' යි කියනු ලැබේ. මේ සමාධියට පරිකම්ම-නිමිත්ත නැති නම්, උග්ගහ-නිමිත්ත අරමුණු විය හැකි ය. කලාතුරකින් පටිභාග-නිමිත්තත් අරමුණු විය හැකි ය. 'පරිකම්ම-භාවනා' ය යි කියන්නේ පරිකම්ම-සමාධියට යි.

නියම උපචාර-සමාධියත් නියම උපචාර-භාවනාවත් ඇති වන්නේ සිත ධ්‍යාන සමාධියට පත් වීමට සූදානම් වන විට යි. ධ්‍යාන-සමාධියට ඉතාමත් සමීප නමුත් ධ්‍යාන-සමාධියට පත් වීමට පෙර (අර්පණා-ධ්‍යානයට පෙර) පටිභාග-නිමිත්ත අරමුණු කර ගෙන ඉතා ගැඹුරු ව ප්‍රබල සමාධියක් ඇති විය හැකි ය. මෙම සමාධියත් 'උපචාර-භාවනා' නැති නම්, උපචාර-සමාධි වශයෙන් හැඳින් වේ. මෙය උපමාරූපකයක් පමණ යි. නියම උපචාර-සමාධියත් නියම උපචාර-භාවනාවත් ධ්‍යානයට ඉතාමත් සමීප යි. පරිකම්ම-සමාධිය සම්පූර්ණයෙන් දියුණු වූ විට උපචාර-සමාධිය ඇති වේ. උපචාර-සමාධිය සම්පූර්ණයෙන් දියුණු වූ විට අර්පණා-සමාධිය ඇති වේ.

<u>පරිකම්ම-නිමිත්ත</u>

ස්වාභාවික හුස්මත් නිමිත්තකි. හුස්ම ස්පර්ශ වන තැනත් නිමිත්තකි. <u>මෙහි දී 'නිමිත්ත' යනුවෙන් හඳුන්වන්නේ සමාධියේ අරමුණට යි.</u> නාසිකා-නිමිත්තත් මුඛ-නිමිත්තත් ආධුනික යෝගීන්ගේ පරිකම්ම-නිමිති බව අට්ඨකථාවෙහි සඳහන් වේ. සමාධිය තරමක් ශක්තිමත් වූ විට අළු පැහැයක් නැති නම්, දුම් පැහැයක් නාස්පුඩු අවට පෙනේ. මේ අළු පැහැය නැති නම්, දුම් පහැය 'පරිකම්ම-නිමිත්ත' නමින් හඳුන්වනු ලැබේ. මේ අවස්ථාවෙහි දී නිමිත්ත දුම් පැහැයට හුරු අළු පැහැයකින් පමණක් නොව වෙනත් වර්ණවලින් ද දර්ශනය විය හැකි ය.

<u>උග්ගහ-නිමිත්ත</u>

පරිකම්ම-සමාධියේ ශක්තියත් බලයත් වැඩි වන විට අළු

පැහැති දුම වෙනස් වී එය පුළුන් මෙන් සුදු පැහැයට හැරෙනු ඇත. නමුත් සංඥාවෙහි වෙනසක් ඇති වුවහොත් නිමිත්තෙහි වෙනත් වර්ණයක් ඇති වීමට ඉඩ තිබේ. සංඥාව වෙනස් වුවහොත් නිමිත්තෙහි වර්ණයත් හැඩයත් වෙනස් වීමට ඉඩ තිබේ. නිමිත්තෙහි වර්ණයත් හැඩයත් බොහෝ විට වෙනස් වුවහොත් සමාධිය ක්‍රමයෙන් පිරිහේ. ඊට හේතුව යෝගාවචරයාගේ සංඥාව වෙනස් වීම යි. සංඥාව වෙනස් වූ විට ඔහුගේ අරමුණ ද වෙනස් වේ. එවිට ඔහුට විවිධ අරමුණු ඇති වේ. ඒ නිසා යෝගාවචරයා නිමිත්තේ හැඩයත් වර්ණයත් ගැන අවධානය යොමු කළ යුතු නැත. ඔහු ඒ නිමිත්ත ආනාපාන නිමිත්තක් වශයෙන් පමණක් සලකා එයට අවධානය යොමු කළ යුතු යි. මෙය දෙවන නිමිත්ත යි. උග්ගහ-නිමිත්ත අරමුණු කර ගෙන ඇති කර ගන්නා සමාධියට 'පරිකම්ම-සමාධිය' යි කියනු ලැබේ. භාවනාව 'පරිකම්ම-භාවනා' නමින් හැඳින් වේ.

<u>පටිභාග-නිමිත්ත</u>

සමාධිය මීටත් වඩා ශක්තිමත් වී ප්‍රබල වූ විට උග්ගහ-නිමිත්ත, පටිභාග-නිමිත්තට පෙරළෙයි. පටිභාග-නිමිත්ත සාමාන්‍යයෙන් ඉතා පැහැදිලි උදයතරුව මෙන් ඉතා දීප්තිමත් ව කාන්තිමත් ව බබළයි. මේ අවස්ථාවෙහි දී සංඥාව වෙනස් වුවහොත් නිමිත්ත වෙනස් වීමට ඉඩ තිබේ. සමාධිය ශක්තිමත් වී ප්‍රබල වූ විට යෝගාවචරයා 'නිමිත්ත දිග වේ නම්, හොඳ යි' යනුවෙන් සිතුවහොත් නිමිත්ත දිගු වෙයි. නිමිත්ත කෙටි වීමට කැමති නම්, කෙටි වෙයි. යෝගාවචරයා නිමිත්ත රතුකැටයක්මෙන් රතු පැහැ වීමට කැමති නම්, නිමිත්ත රතු පැහැති වෙයි. යෝගාවචරයා තමාගේ සංඥාව වෙනස් කරන නිසා මේ වෙනස් වීම් ඇති වේ. යෝගාවචරයා තමාගේ සංඥාව එසේ වෙනස් නො කළ යුතු ය යි, විශුද්ධිමාර්ගයෙහි සඳහන් වේ. සංඥාව වෙනස් කළහොත් ඔහුගේ සමාධිය කෙතරම් ගැඹුරු වුවත් එය ක්‍රමයෙන් පිරිහී යාමට ඉඩ තිබේ. විවිධ සංඥා ඇති වන විට විවිධ අරමුණු ඇති වීම ඒ පරිහානියට හේතුව යි. ඒ නිසා යෝගාවචරයා නිමිත්ත සමග ක්‍රීඩා නො කළ යුතු යි. ක්‍රීඩා කළහොත් ඔහුට ධ්‍යාන ලබා ගන්නට නො හැකි වනු ඇත.

❖ **උපචාර-සමාධියත් අර්පණා-සමාධියත් අතර ඇති වෙනස කුමක් ද?**

පටිභාග-නිමිත්ත පහළ වන විට සමාධිය ඉතා ම බලවත් ය. මේ උපචාර-සමාධි අවස්ථාවෙහි ධ්‍යානාඞ්ග සම්පූර්ණයෙන් ම වැඩී නැත. ඒ නිසා උපචාර සමාධිය තුළ ද භවාඞ්ග සිත් ඇති වේ. එනිසා සිත භවාඞ්ගයට වැටීමට ඉඩ ඇත. යෝගාවචරයාට මේ අත්දැකීම ලැබෙන විට සෑම දෙයක් ම නැවතුණු බව ඔහු පවසනු ඇත. සමහර විට එය 'නිවන ය' යි සිතා 'මට ඒ අවස්ථාවෙහි කිසි ම දෙයක් දැනුනේ නැතැ' යි පවසනු ඇත.' මේ අයුරින් භාවනාව වැඩුවහොත් ඔහුට බොහෝ වේලාවක් භවාඞ්ග සිතින් සිටීමට පුළුවන් වනු ඇත.

ඕනෑ ම දෙයක් පුහුණු කරන විට (හොඳ දෙයක් හෝ නරක දෙයක් හෝ) කෙනෙකු නැවත නැවතත් ඒ පිණිස උත්සාහ කළහොත් ඔහුගේ අදහස ඉටු කර ගන්නට හැකි වනු ඇත. පුහුණු කිරීමෙන් සම්පූර්ණත්වය ඇති වෙයි. මේ අවස්ථාවෙහි දී බොහෝ වාරයක් නැවත නැවතත් උත්සාහ කළහොත් ඔහුගේ සිත බොහෝ වේලාවක් භවාඞ්ගයට ම වැටී තිබෙන්නට ඉඩ තිබේ. තමා කිසි ම දෙයක් දන්නේ නැති බව පවසන්නේ කුමක් නිසා ද? භවාඞ්ග සිත අරමුණු වශයෙන් ගන්නේ මීට පෙර භවයේ මරණාසන්න අවස්ථාවෙහි දී ඇති වූ අරමුණු ම යි. ඒ අරමුණ කර්මය, කර්මනිමිත්ත, ගතිනිමිත්ත යන මෙයින් ඕනෑ ම එකක් විය හැකි ය. නමුත් යෝගාවචරයා තව ම පටිච්චසමුප්පාදය අවබෝධයෙන් දැක නැති නිසා භවාඞ්ග සිතට එම නිමිති තුනෙන් එකක් අරමුණු වන බව ඔහුට නො වැටහෙයි. ඒ බව වටහා ගත හැක්කේ පටිච්චසමුප්පාදය තේරුම් ගත් යෝගාවචරයන්ට පමණ යි.

යෝගාවචරයෙකු, සිත භවාඞ්ග තත්ත්වයෙන් පැවතීම 'නිවන ය' යි සිතුවහොත් මෙම විශ්වාසය නිවන් මග අහුරාලන විශාල ගලක් හා සමාන යි. ඔහුගේ එම 'ගල' ඉවත් නො කොට ඔහුට නිවනට පත් විය නො හැකි ය. මෙබඳු විශ්වාසයක් ඇති වන්නේ කුමක් නිසා ද? බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කර ඇති පරිදි නාම-රූප දැනගැනීම ශ්‍රාවකයෙකුට කළ නො හැකි දෙයක් යැ' යි බොහෝ යෝගාවචරයෝ සිතති. මෙම විශ්වාසය හේතු කොට ගෙන ඔවුහු බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කර ඇති

පරිදි නාම-රූප ධර්ම හා එහි හේතූන් දැකගැනීමට උත්සාහ නො කරති. එසේ ම සමාධිය සෑහෙන තරම් ගැඹුරු තත්ත්වයකට වැඩීමට අවශ්‍ය බව සිතන්නේ නැත. එනිසා සමාධිය බොහෝ වේලාවක් පවත්වා ගැනීමට නො හැකි වනු ඇත. සමාධිය දුර්වල වන විට ධ්‍යානාඞ්ග ද දුර්වල වන නිසා භවාඞ්ග සිත් ඇති වේ. භවාඞ්ගයට වැටීමට උවමනාවෙන් ම උත්සාහ කළහොත් තමාගේ අදහස ඉෂ්ට වීමට ඉඩ තිබේ. එහෙත් එය නිවන නො වේ. නිවන් දැකීමට නම් අප සප්ත-විශුද්ධි පියවරෙන් පියවර වැඩිය යුතු ය. පරමාර්ථ නාම-රූප ධර්ම සහ එහි හේතූන් නො දැක නිවන අවබෝධ කර ගැනීමට නො හැක.

ආනාපාන පටිභාග-නිමිත්ත පහළ වූ විට ධ්‍යානාඞ්ග දුර්වල නිසා සිත භවාඞ්ගයට වැටීමට ඉඩ තිබේ. ඇවිදීමට ඉගෙනගන්නා කුඩා දරුවෙකු තනියම සිටගෙන සිටීමට තරම් ශක්තිමත් නො වන නිසා නැවත නැවත බිම වැටෙන්නාක් මෙන් ධ්‍යානාඞ්ග සම්පූර්ණයෙන් වැඩී නැති උපචාර සමාධි අවස්ථාවෙහි, භවාඞ්ග සිත් තව ම පහළ වන බැවින්, යෝගාවචරයාගේ සිත භවාඞ්ගයට වැටීමට ඉඩ ඇත. එහෙත්එය නිවනට පත් වීමක් නො වේ. සිත භවාඞ්ගයට වැටීම වළක්වා සමාධිය තව දුරටත් වැඩීමට නම් සිත පටිභාග-නිමිත්ත වෙත යොමු කොට එහි රඳවා තැබිය යුතු යි. මේ සඳහා ඔබට ශ්‍රද්ධාව, වීර්‍යය, සතිය, සමාධිය, ප්‍රඥාව යන පඤ්චබල-ධර්මයන්ගේ ආධාරය අවශ්‍ය වේ. පටිභාග-නිමිත්ත නැවත නැවත දැකීමට වීර්යය අවශ්‍ය ය. එය මතක නැති නො කිරීමට සතිය අවශ්‍ය යි. පටිභාග-නිමිත්ත පිළිබඳ අවබෝධය ඇති කර ගැනීමට ප්‍රඥාව අවශ්‍ය යි. අර්පණා-සමාධි අවස්ථාවෙහි දී ධ්‍යානාඞ්ග සම්පූර්ණයෙන් වැඩී තිබේ. ශක්තිමත් බලසම්පන්න පුද්ගලයෙකුට මුළු දවසක් ම කෙළින් සිටගෙන සිටීමට හැකි වන්නාක් මෙන් යෝගාවචරයෙකුට ද පටිභාග-නිමිත්ත අරමුණු වශයෙන් ගෙන භවාඞ්ගයට නො වැටී බොහෝ වේලාවක් අර්පණා-ධ්‍යාන සමාධියට සමවැදී සිටීමට පුළුවන. මේ අවස්ථාවෙහි දී ඔහුට කිසි ම බාධාවක් නොමැති ව පැයක් හෝ පැය දෙකක් හෝ පැය තුනක් හෝ ධ්‍යානයට සමවැදී සිටීමට හැකි වෙයි. ඔහුට කිසිම ශබ්දයක් ඇසෙන්නේ නැත. ඔහුගේ සිත වෙන අරමුණු කරා නො යයි. පටිභාග-නිමිත්ත හැර අන් කිසිවක් ගැන

ඔහු නො දනී.

❖ **භාවනාවෙන් ලබන අත්දැකීම උපචාර-සමාධිය ද? නැති නම් අර්පණා-සමාධිය ද' යි දැනගන්නේ කවර කරුණු හේතු කොට ගෙන ද?**

සමාධියෙන් සිටින විට බොහෝ භවාඞ්ග සිත් ඇති වුවහොත් එය උපචාර-සමාධිය බව පැවසිය හැකි ය. නමුත් අරමුණු වන නිමිත්ත - පටිභාග නිමිත්ත ම විය යුතු යි. ඒපටිභාග-නිමිත්ත අරමුණු කර ගෙන බොහෝ වේලාවක් කිසි ම බාධාවක් නැති ව ධ්‍යානයට සමවැදී සිටින්නට හැකි නම් - එය අර්පණා-සමාධිය යි.

තමාගේ සිත භවාඞ්ග තත්ත්වයට වැටෙන බව යෝගාවචරයා දැනගන්නේ කෙසේ ද? පටිභාග-නිමිත්ත ගැන ඔහුගේ සතිය බොහෝ විට නො පිහිටන බව, එය මතක නැති වන බව ඔහුට දැනෙන්නට ඉඩ තිබේ. සිත භවාඞ්ගයට වැටී ඇති බව ඔහු දැනගන්නේ එලෙස ය. ඇතැම් විට ඔහුගේ සිතට වේගයෙන් මොහොතකට හෝ දෙකකට පටිභාග-නිමිත්ත හැර වෙනත් අරමුණක් පහළ වන්නට ඉඩ තිබේ. නමුත් අර්පණා-ධ්‍යානයෙහි දී මෙබඳු කිසි ම බාධාවක් නැත. එහි පවතින්නේ සම්පූර්ණ ධ්‍යාන සමාධිය පමණි.

❖ **ධ්‍යාන සතරෙහි ම - හැම ධ්‍යාන මට්ටමක ම උපචාර-සමාධියත් අර්පණා-සමාධියත් තිබේ ද? ඒ සමාධිවල ලකුණු කවරේ ද?**

නිදසුනක් වශයෙන් අපි ආනාපාන ධ්‍යානය ගැන සලකා බලමු. මේ ධ්‍යානයේ අරමුණ ආනාපාන පටිභාග-නිමිත්ත යි. මෙහි දී සිවුවර්ගයක උපචාර සමාධි හා සිවුවර්ගයක අර්පණා-සමාධි තිබේ. සැම ධ්‍යාන මට්ටමක ම උපචාර-සමාධියක් ඇත. එසේ ම අර්පණා-සමාධි ද ඇත. ඒ සැම සමාධියකට ම අරමුණු වෙන්නේ පටිභාග-නිමිත්ත යි. අරමුණ වනාහි එකක් ම යි. නමුත් එක් එක් ධ්‍යාන මට්ටමෙහි දී චිත්තශක්තිය වෙනස් ය.

ප්‍රථම උපචාර-ධ්‍යානයෙහි ධ්‍යානාඞ්ග පසක් **(5)** තිබේ. දෙවැනි උපචාර-ධ්‍යානයෙහිත් තුන්වැනි උපචාර-ධ්‍යානයෙහිත් ඒ ධ්‍යානාඞ්ග පස ම තිබේ. නමුත් සිවුවැනි උපචාර-ධ්‍යානයෙහි'සුඛය' නැත. පවතින්නේ විතක්ක, විචාර, උපේක්ඛා,

ඒකග්ගතා යන ධ්‍යානාඞ්ග සතර පමණි. ධ්‍යාන සතරෙහි ම අරමුණ එකකි. අරමුණ වනාහි එක ම ආනාපාන පටිභාග-නිමිත්ත ය. නමුත් දෙවැනි උපචාර-ධ්‍යානාඞ්ග පළමුවැනි උපචාර-ධ්‍යානාඞ්ගවලට වඩා ප්‍රබල යි. තුන්වැනි උපචාර-ධ්‍යානාඞ්ග දෙවැනි උපචාර-ධ්‍යානාඞ්ගවලට වඩා ප්‍රබල යි. සිවුවැනි උපචාර-ධ්‍යානාඞ්ග තුන්වැනි උපචාර-ධ්‍යානාඞ්ගවලට වඩා ප්‍රබල යි.

පළමුවැනි උපචාර-ධ්‍යානාඞ්ගවලින් කායික දුක් වේදනා යටපත් වේ. දෙවැනි උපචාර-ධ්‍යානාඞ්ගවලින් මානසික දුක් වේදනා-දොම්නස් වේදනා යටපත් වේ. තුන්වැනි උපචාර-ධ්‍යානාඞ්ගවලින් කායික සැප වේදනා යටපත් වේ. සිවුවැනි උපචාර-ධ්‍යානාඞ්ගවලින් සොම්නස් වේදනා (මානසික සුඛ වේදනා) යටපත් වේ. එක එක මට්ටමේ උපචාර-සමාධි අතර ඇති වෙනස දැනගන්නේ මෙලෙස ය. සිවුවැනි උපචාර-ධ්‍යාන සමාධි-තත්ත්වයේ දී මෙය විශේෂයෙන් දැනේ. ඒ අවස්ථාවෙහි දී හුස්ම ඉතා ම සියුම් ය. නැවතීමට ආසන්න ය. සිවුවන අර්පණා-ධ්‍යානයෙහි දී හුස්ම සම්පූර්ණයෙන් ම නවතී.

අර්පණා-ධ්‍යාන අතර ඇති වෙනස ද ධ්‍යානාඞ්ග දෙස බැලීමෙන් දැන ගත හැකි ය. ප්‍රථමධ්‍යානයේ අංග පසකි. ඒ විතක්ක, විචාර, පීති, සුඛ, ඒකග්ගතා යන අංග ය. ද්විතීයධ්‍යානයේ අංග තුනකි. ඒ පීති, සුඛ, ඒකග්ගතා යන අංග ය. තෘතීයධ්‍යානයේ සුඛ, ඒකග්ගතා යන අංග දෙක පවතී. චතුර්ථධ්‍යානයේ අංග දෙකකි. එනම්, උපෙක්ඛා, ඒකග්ගතා යන අංග ය. ධ්‍යානාඞ්ග දැකීමෙන් අපට 'මේ ප්‍රථමධ්‍යානය, මේ ද්විතීයධ්‍යානය, මේ තෘතීයධ්‍යානය, මේ චතුර්ථධ්‍යානය' කියා දැනගත හැකි ය.

සමාධිය ද අවස්ථාවෙන් අවස්ථාවට වැඩි වේ. චතුර්ථධ්‍යානයේ සමාධිය අනිත් ධ්‍යානවල සමාධියට වඩා උසස් වන්නේ කෙසේ ද? ඔබ ම එය අත්දැකීමට උත්සාහ දරන්න. චතුර්ථධ්‍යානය ඉතා ම හොඳ ඉතා ම සන්සුන් ධ්‍යානය බව බොහෝ යෝගාවචරයෝ පවසති

❖ **යෝගාවචරයෙක් ධ්‍යානයෙන් පිරිහී අර්පණා-සමාධියෙන් උපචාර-සමාධියට වැටීමට හේතු වන කරුණු කවරේ ද?**

යෝගාවචරයා භාවනාව වැඩීම ගැන නො සලකා පටිභාග

නිමිත්ත හැර වෙනත් බාහිර අරමුණුවලට හිත යොමු කළහොත් නීවරණවලින් බාධා ඇති වේ. ඔහු තුළ පඤ්චකාම-සම්පත්වලට සම්බන්ධ බොහෝ සිතුවිලි හටගනු ඇත. මේ සියල්ල අයෝනිසෝමනසිකාරය යි. කුසල ධර්මත් අකුසල ධර්මත් නිතර පවතින්නේ එකිනෙකට ප්‍රතිවිරුද්ධ ව යි. ඒ නිසා රාග සහිත, ද්වේෂ සහිත අරමුණුවලින් සමාධිය පිරිහේ. කුසල ධර්ම ශක්තිමත් වී බලසම්පන්න වූ විට අකුසල ධර්ම සිතෙන් ඈත් වේ. එමෙන් ම අයෝනිසෝමනසිකාරය නිසා අකුසල ධර්ම බලසම්පන්න වූ විට කුසල ධර්ම සිතෙන් ඈත් වේ. එක චිත්තක්ෂණයක, එක චිත්තවීථියක කුසල ධර්ම හා අකුසල ධර්ම එකට පහළ විය නො හැක.

මෙහි දී යෝනිසෝමනසිකාරයත් අයෝනිසෝමනසිකාරයත් පිළිබඳ ව මෙසේ විස්තර කළ හැකි ය. සමථ භාවනා වඩන යෝගාවචරයෙක් ආනාපානසතිය වඩන විට ඔහු සිත එකඟ කර ගන්නේ ස්වාභාවික හුස්මට අවධානය යොමු කිරීමෙනි. එම අවස්ථාවෙහි දී ඔහුට ඇත්තේ යෝනිසෝමනසිකාරය යි. විපස්සනා වඩන විට ඔහු 'මේ නාම, මේ රූප, මේ හේතු, මේ ඵල, මෙය අනිත්‍ය ය, මෙය දුක ය, මෙය අනාත්ම ය' යනුවෙන් මේ අයුරින් දකින්නේ නම් එය යෝනිසෝමනසිකාරය යි. නමුත් ඔහු 'මේ පුරුෂයෙකි, මේ ස්ත්‍රියකි - පුතෙකි - දුවකි - මවකි - පියෙකි - දෙවියෙකි - බ්‍රහ්මයෙකි - තිරිසනෙකි - මේ මුදල් ය, මේ රන් ය' යනුවෙන් දකින්නේ නම්, එවිට ඔහුට ඇත්තේ අයෝනිසෝමනසිකාරය යි. යෝනිසෝමනසිකාරය නිසා බොහෝ කුසල ධර්මත් අයෝනිසෝමනසිකාරය නිසා බොහෝ අකුසල ධර්මත් හටගන්නා බව පැවසිය හැකි ය. ඔබ භාවනා වඩන විට අයෝනිසෝමනසිකාරය සිතෙහි ඇති වුවහොත් නීවරණ හා බොහෝ කෙලෙස් ඒකාන්තයෙන් ම හටගනු ඇත. ඒ සියල්ල අකුසල ධර්ම ය. ඒ අකුසල ධර්ම නිසා සමාධිය පිරිහී බිඳ වැටෙයි.

ඔබ කර්මස්ථානය දෙස නැවත නැවතත් යෝනිසෝමනසිකාරයෙන් බැලුවහොත් කුසල ධර්ම වර්ධනය වනු ඇත. ඒ අතර ධ්‍යාන කුසල ධර්ම ද ඇති විය හැකි ය. ඒ නිසා ඔබ ආනාපාන පටිභාග-නිමිත්තට නැවත නැවතත් අවධානය යොමු කළහොත් එය යෝනිසෝමනසිකාරය යි. ඒ

යෝනිසෝමනසිකාරයේ සම්පූර්ණ ශක්තිය ඇති වන ලෙස ඔබ එය වැඩුවහොත් ඔබ උපචාර-සමාධියෙන් අර්පණා-සමාධියට පත් වනු ඇත.

13. චතුරාර්යසත්‍යයට නැංවීම

"මෙසේ ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස අරමුණු කර ගත් සිහිය (ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස පිළිබඳ දැනීම) 'දුක්ඛ-සත්‍යය' යි; එම ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාසාදිය හටගැනීමට මුල් වූ පූර්ව භවතණ්හාව 'සමුදය-සත්‍යය' යි; එම දුක්ඛ-සමුදය දෙකෙහි අභාවය, 'නිරෝධ-සත්‍යය' යි; දුක අවබෝධ කර ගැනීම පිණිස පවතින, සමුදය ප්‍රහාණය කිරීම පිණිස පවතින, නිරෝධය අරමුණු කිරීම පිණිස පවතින ආර්ය මාර්ගය 'මාර්ග-සත්‍යය' යි; මෙසේ ආනාපානසති භාවනාව, එය වඩන යෝගාවචරයාව චතුරාර්යසත්‍යය අවබෝධ කරවමින් නිවනට පමුණුවයි" යනුවෙන් අට්ඨකථාවන්හි ආනාපානසති භාවනාව තුළින් අර්හත්වය දක්වා ම ආර්ය මාර්ගය සම්පූර්ණ වන ආකාරය සඳහන් වේ. එනිසා නුවණැති සත්පුරුෂයෝ මෙම බුද්ධෝත්පාදකාලයෙහි දී අප්‍රමාදී ව උතුම් ආනාපානසති භාවනාව සම්පූර්ණ කෙරෙමින් වහා නිවන් සුව සාක්ෂාත් කිරීමට වෑයම් කරත්වා!

සාධු ! සාධු !! සාධු !!!

ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ

- දීඝනිකායේ මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍රය.
- සුමඞ්ගලවිලාසිනී-දීඝනිකාය අට්ඨකථාව.
- පපඤ්චසූදනී-මජ්ඣිමනිකාය අට්ඨකථාව.
- 'දැනුම සහ දැකීම' (පා අවුක් - භාවනා ග්‍රන්ථය)
- 'ප්‍රඥාවේ ආලෝකය' (පා අවුක් - භාවනා ග්‍රන්ථය)
- සතිපට්ඨාන භාවනාව - අතිපූජනීය නා උයනේ අරියධම්ම ස්වාමීන්ද්‍රයන් වහන්සේ.

සබ්බදානං ධම්මදානං ජිනාති ...
(සියලු දානයන් අතරින් ධර්මදානය උතුම් වේ.)

මහාකම්මට්ඨානාචරිය අතිපූජනීය නා උයනේ අරියධම්ම ස්වාමීන්ද්‍රයන් වහන්සේගේ සහ තවත් දේශකයන් වහන්සේලාගේ පටිගත කරන ලද ධර්මදේශනා **MP3 CD** තැටි (ධර්මදානයක් වශයෙන්) දැන් ඔබටත් **ශ්‍රී සද්ධර්ම සංසදය** මගින් ලබා ගත හැකි ය.

අංකය	Video CDs
VC-001	නා උයන අරණ්‍ය සේනාසන චාරිකාව හා ධර්මසාකච්ඡාව
VC-002	තිරිසන් අපායේ දුක
	MP3 CDs
MC-001	'සදහම් සයුර' ධර්මදේශනා කාණ්ඩ අංක 01
MC-002	'සදහම් සයුර' ධර්මදේශනා කාණ්ඩ අංක 02
MC-003	'සදහම් සයුර' ධර්මදේශනා කාණ්ඩ අංක 03
MC-004	'සදහම් සයුර' ධර්මදේශනා කාණ්ඩ අංක 04

ශ්‍රී සද්ධර්ම සංසදය මගින් ධර්මදානය පිණිස නොමිලයේ ලබාදෙන මෙම ධර්මදේශනා CD තැටි ලබා ගැනීම සඳහා ඔබගේ **නම, ලිපිනය, දුරකථන අංකය, විද්‍යුත් තැපැල** (E-mail) සහ **අවශ්‍ය CD තැටියේ අංකය** ආදි විස්තර, රු. 30/= තැපැල් මුද්දර සහිත ව පහත ලිපිනයට යොමු කරන්න.

ධර්මදේශනා CD තැටි
ශ්‍රී සද්ධර්ම සංසදය
ධම්මාරාම යෝගාශ්‍රමය,
රයියාදෙළුව, උග්ගල්බොඩ,
ගම්පහ.

- එක්වරකට ඉල්ලුම් කළ හැක්කේ එක් CD තැටියක් පමණක් බව කරුණාවෙන් සලකන්න. මෙම සියලු ම ධර්මදේශනා ධර්මදානය පිණිස නොමිලයේ ලබා දෙන අතර කිසි ම දේශනාවක් හෝ ප්‍රකාශනයක් පිටපත් කර (copy) විකිණීම සපුරා තහනම් වේ. ධර්මදානය පිණිස නොමිලයේ බෙදාහැරීමට අවසර ඇත.
- එසේ ම ඔබ විසින් ඉල්ලුම් කරන ලද CD තැටිය මාසයක් ඇතුළත ඔබට නො ලැබුණි නම් කරුණාකර E-mail හෝ දුරකථනය මගින් විමසන්න.
- පින්වත් ඔබට ද මෙම CD තැටි ධර්මදානය සඳහා දායක විය හැකි ය. වැඩි විස්තර සඳහා විමසන්න. දුරකථන : 071-4417813

තෙරුවන් සරණ යි !

පුණ්‍ය ශ්‍රී තුෂන්ත
ශ්‍රී සද්ධර්ම සංසදය

විමසීම
Tel : 071-4417813
E-mail: info@sadaham.net
Web : www.sadaham.net

ධර්මදානය පිණිස යි.

අතිපූජනීය නා උයනේ අරියධම්ම ස්වාමීන්ද්‍රයන් වහන්සේගේ
ධර්මදේශනා ඇතුළු පටිගත කරන ලද ධර්මදේශනා සහ
ශ්‍රී සද්ධර්ම සංසදය මගින් ප්‍රකාශිත දහම් පොත්
www.sadaham.net
යන වෙබ් අඩවිය ඔස්සේ ලබා ගත හැකි ය.

ප්‍රකාශනය
ශ්‍රී සද්ධර්ම සංසදය
ධම්මාරාම යෝගාශ්‍රමය
රයියාදෙළුව, උග්ගල්බොඩ, ගම්පහ.
විමසීම් : 071-4417813
වෙබ් අඩවිය: www.sadaham.net

වෙබ් අඩවිය සඳහා දායකත්වය
e-Artefacts Technologies
305/5, Hansagiri Road, Gampaha.
Tel: 077-3021777, 071-4417813
Web: www.eartefacts.com